


EX SCIENTIA SPES
JULIUS S. HELD


ROMYN DE HOOGHE
INV FEC
ANNO
1672
IMVS MERCVRIALIS
DE ARTE
GYMNASTICA
Sumptibus ANDREÆ FRISII

HIERONYMI MERCVRIALIS
FOROLIVIENSIS

DE
ARTE GYMNASTICA
LIBRI SEX;

In quibus exercitationum omnium vetustarum genera, loca, modi, facultates, & quidquid denique ad corporis humani exercitationes pertinet diligenter explicatur.

Editio novissima, aucta, emendata, & figuris authenticis CHRISTOPHORI CORIOLANI *exornata.*



AMSTELODAMI,
Sumptibus ANDREÆ FRISII.
cIↃ IↃ C LXXII.

1672

Nobilissimo, Generosissimoque Viro,

DOMINO

PETRO à SPREKELSEN,

Hæreditario in

DRONENBORG, & STERNHOLM

ANDREAS FRISIUS

P. F.



CVm suo, & aliorum fato luctantur, Nobilissime Vir, quotquot eruditorum hominum lucubrationes typis excudendas suscipiunt. Etenim, ut sumptus perquam graves, & mille curarum, quibus conflictantur genera tacitus prætercam, usque adeo anceps & spinosum est hoc negotium, ut quid prius, quid posterius agendum sit, & quæ conatus tuos fortuna maneat, non magis scias, quam quæ imminentis anni futura sit tempestas: ita omnia ab incerto eventu, & quod longe magis ominosum est, à captu & arbitrio legentium dependent, quorum ut diversæ facultates, ita

diverſa quoque ingenia, & diverſæ inclinationes ſunt. His nihil niſi quod fumoſam antiquitatem ſapit, illis niſi quod novum eſt, & recens ab incude prodiit, nihil placet. Sunt qui ſeriis capiuntur, & omnia ſua ad quæſtum & humanæ uſum vitæ componunt, nulla elegantiarum aut humanioris literaturæ cura, quibus animam facilius, quam nummos extorſeris. Contra alii auſterum hoc, & (ut ipſis videtur) ſervile vitæ genus dedignantes, circa amœnitates ſtudiorum vagantur, & quidquid vel minus comptum, vel magis reconditum occurrit, non ſine indignatione & ſupercilio transmittunt : cui hominum generi ne ipſe quidem, ſi viveret, deliciarum arbiter Pétronius ſatisfaceret. Nec deſunt, qui ex ſola inſcriptione & titulo operis, de qualitate libri, haud ſecus ac Architecturæ & rerum ignari ex frontiſpicio domus de ejusdem interni conſtitutione, ſecure, nec ſine applauſu aliorum judicant. In hac tanta ingeniorum & ſententiarum varietate aureos ſibi montes, & communem lectorum omnium benevolentiam polliceri, id vero nihil aliud eſſet, quam cum ratione inſanire. Quomodocunque

tamen

tamen hæc ſeſe habeant, in ea ſemper fui ſententia, ut exornandam eſſe eam quam nactus ſum Spartam putarem: ideoque id egi ſedulo, ut quidquid ex officina mea prodiret, quam minimo lectoris impendio publicis omnium uſibus inſervire poſſet: ac tantum abeſt ut laboris & inſtituti me mei pœniteat, ut multo potius currenti mihi calcar additum ſit, creſcatque ſub ipſa oneris gravitate propoſiti rectique tenax animus; & ne longa oratione tua tempora morer, en Tibi, Nobiliſſime Vir, nova veſte donatum à me *Hieronymi Mercurialis de arte Gymnaſtica* tractatum, de cujus viri eruditione & præſtantia, nunc tanto minus dico, quanto nomen ejusdem & fama erudito orbi magis innotuit. Et ſane præſtitimus in exornando hoc authore omne illud, quod præſtari à nobis pro rei & ſubjectæ materiæ natura potuit. Sed enim cum omnia ſatis ex voto procederent, illa nos ſollicitudo tenuit, quod cum ex hujus ſeculi more tanto operi, par dignitate patronus eligendus eſſet, cui hæ partes deferendæ eſſent, non ſatis conſtaret. Sed hunc quidem non levem ſcrupulum caſus & benignior fortuna diſcuſſit. Etenim ex quo Nobiliſſimi *D. Kerckringii* beneficio

neficio adſpectu & alloquio Nob. T. frui mihi contigit, dici non poteſt quam me inſignis tua comitas, & cuivis obvia humanitas affecerit. Et certe ſi ſuus virtuti honor debetur; ſi digna dignis tribuenda ſunt, totus Tibi, Nobiliſſime Vir, quantus quantus eſt hic debebitur libellus, ut qui bonis artibus & animi generoſitate præclarum apud omnes nomen, & variis peregrinationibus id aſſecutus es, ut ſimul linguas moresque populorum optime calleas, & quicquid ubique equeſtrium aliorumque exercitationum eſt, quaſi proprium tuum in numerato habeas. Accipe ergo Nobiliſſime Vir, ea qua polles humanitate & benevolentia id, quod jure tibi debitum ſponte ſua ad te properat, & ex qualitate operis officioſiſſimum animi noſtri erga Nobil. T. affectum, & obſervantiam minime vulgarem dimetiendo, nos, quod facis, amare perge. Vale.

Dabantur Amſtelodami Calend. Januar. M. DC. LXXII.

A N-

ANDREAS FRISIVS
L. S.

ALiquot jam menses abierunt, ex quo Solerii de Pileo cæterisque capitis tegminibus, nec non Bossii de Toga Romana tractatus publico dedimus, facta spe, futurum, ut utrumque hunc Authorem brevi subsequeretur quovis encomio dignissimus Hieronymi Mercurialis de arte Gymnastica liber. Sed, ut quod verum est fatear, prope erat, ut me promissorum pœniteret, non tam ob ea quæ subinde occurrerunt impedimenta, quam quod exemplar, quo duce necessario utendum erat, plane expectationem meam falleret. Etenim incredibile dictu est, quam hic incuria typographi simul & correctoris à vera lectione recessum sit longius. Et quanquam diffiteri nemo possit, optimam esse eam editionem, quæ Venetiis anno M. DC. XLIV. curantibus Juntarum hæredibus prodiit, quod ipsius Mercurialis auctum simul & emendatum autographum illis facem præluceret, si tamen Græca quæ passim occurrunt, respicias, quot apices, tot fere menda reperias. Nec multo minor in Latino textu correctorum socordia apparet, prorsus ut fatale Mercuriali fuisse videatur, cum operis luctari. Quomodocunque tamen hæc sese habeant, standum promissis, & liberanda fides fuit. Ergo collata, non sine improbo labore, anni M. D. LXIII^mi aliorumque codicum fide, quam licuit textui medicinam adhibuimus: citata auctorum nomina & loca, quæ nullo antea discrimine cernebantur, suis singula notis, & diversitate characteris ab ipso textu secrevimus, & res cum rebus, verba cum verbis, quantum in nobis fuit, contulimus; denique id egimus, ut aliquem apud te, benevole Lector, gratiæ locum curis nostris futurum confidamus. Ac figuras quidem ipsas quod attinet, non alias hic tibi & publico offerimus, quam quas insignis Antiquarius Pyrrhus Ligorius Mercuriali obtulit, maximorum cura artificum designatas,

**  &,

&, quod caput rei est, manu Christophori Coriolani (*cujus illustris apud Vasarium in suo* de Pictoribus *libro memoria extat*) *non sine maximis impensis ligno insculptas. Et harum quidem figurarum ut non leve artificium est, ita sors quoque minime vulgaris semper fuit. Etenim non paucos, cum in Italia degerem, videre mihi contigit, qui linguæ Latinæ rudes hoc solo figurarum artificio ducti, hunc librum avide & ambabus quod ajunt manibus venerabundi exciperent: Atque hujus rei gratia; ne quid dissimulem, charissimo fratri meo* Joanni La Nou, *eruditorum omnium fautori eximio, & bibliopolæ apud Venetos non postremo, debetur; cujus erga bonas artes affectu factum est, ut non minimam typographiæ & bibliopolii* Juntarum *partem, & inter alia hanc figurarum molem impensis haud sane levibus suam fecerit; quod ideo monere visum est, ne quis fucum fieri, & spurias Parisiensium misere detortas figuras pro authenticis Coriolani obtrudi sibi putet. Postremo, ne qua pars operis curam nostram & manum effugeret, in gratiam eorum, qui his talibus capiuntur, non* Naumachiæ *modo, qualem Onuphrius Panvinus, in suo* de ludis Circensibus *tractatu eam nobis exhibuit; sed utriusque etiam Amphitheatri,* Titiani *scilicet &* Veronensis *ideam, qualem tempus edax rerū eam hactenus nobis conservat, exhibemus, adjectis in usum capitis* XI. *libri* II. saltantium supra utres oleo unctos, *& in usum capitis* IV. *libri* III. *gladiatorum depugnantium figuris, quarum hæ Lipsio, illa Liceto, vel si mavis Petro Stephanonio debetur. Atque hæc sunt, Lector benevole, quæ in adornanda hac editione præstitimus, aut certe præstare conati sumus. Quod si non omne semper & ubique punctum tulimus, non ab unius omnia typographi arbitrio dependere, sed suum etiam operis ingenium esse puta, quarum pervicacia, ne quid gravius dicam, haud raro fit, ut cum amphoram intendas, currente rota urceus exeat. Nulli tamen dubitamus quin leviora sint, si qua forte invitis nobis irrepserunt errata, quam ut æquus animus illis offendatur.*

HIE-

HIERONYMI MERCVRIALIS DE ARTE GYMNASTICA LIBER PRIMVS.

CAPVT I.

De Principiis Medicinæ.

QVamdiu Homines paucissimis rebus contenti lautas mensas, & opipara convivia non cognoverunt, propinationisque post inductam paullatim consuetudinem penitus ignorarunt, (id quod primis illis seculis extitisse memoriæ proditum est) morbi neque apparuerunt, neque etiam eorum nomina innotuerunt, sicut usque ad tempora Socratis distillationum, quas Græci κατάῤῥους dicunt, nomen, quo nil hodie frequentius est, ignoratum esse tradidit [a] Plato : qua de re tunc temporis medicinæ aut paucos omnino, aut nullos usus, nullaque principia extitisse certum est : etsi Homerus antiquissimus auctor scripserit Ægyptum multas herbas, multaque medicamenta habuisse. Postquam vero intemperantiæ nefanda lues, coquorum exquisitæ artes, delicatissima epularum condimenta, vinorumque peregrinæ temperaturæ inter homines irrepsere, morborum simul varia continuo genera succrescentia ad inveniendam medicinam eos coëgerunt : qua semper carere profecto licuisset, nisi humana, vel potius ferina ingluvies, omnium vitiorum soboles, ejus usum omnium maxime necessarium effecisset. Medicina vero tametsi primo illo ortu rudis admodum incultaque

[a] 3. de Republic.

[a] In lib. qui medicus in scribitur.

fuerit, quando prisci illi (ut Herodotus & [a] Galenus referunt) ægrotos palam exponebant, ut unusquisque quod utile, atque experimentis comprobatum habebat, alterum edoceret; posterioribus tamen seculis ab Æsculapio Epidaurio cognomento apud Cyrenæos medico mirifice exornata fuit, & quasi ex rustica urbana & concinna reddita: quam tamen omnino perficere is nequaquam potuit, quippe qui solis morbosis, ac languentibus operam navans id unum semper curandi studium habuit: sanorum curam aut ullam esse ignoravit, aut eam prorsus contempsit: quod postea successores illius intelligentes adeo existimatione dignam reputarunt, ut medicinam sine hac totam mancam, nulloque modo perfectam esse posse perspexerint. Atque hi fuere primi Herodicus Selymbrianus, & Hippocrates ejus discipulus, qui curativæ morborum medicinæ conservatoriam valetudinis partem fere circa sana duntaxat corpora satagentem addere visi sunt, arbitrantes non minus præclarum, atque artificiosum opus esse sanos homines à morbis præcavere, quam illos jam implicitos liberare: unde medicina, quæ antea semper quasi virgo fuerat, prægnans ab illis reddita fuit, quandoquidem prius solis curandis ægritudinibus, tum sanis etiam conservandis præfecta est. An totam eam medicinæ partem, quæ & ad sanos, & ad victus rationem pertinet ex tabellulis, aliisve donariis, Æsculapii templo dicatis Hippocrates conflaverit: an vero solam in curandis morbis versantem, clinicem vocatam,

[b] Lib. 29. c. 1.

quemadmodum Varro, Strabo, atque [b] Plinius credidisse videntur, mihi plane compertum non est: *nisi quod fuit mos liberatos morbis in templo ejus Dei, quid auxilatum esset, scribere*: Isque à primis illis temporibus usque ad Antonini Imperatoris ætatem non modo in Græcia, verum etiam in Italia perduravit, uti præ ceteris ex tabella marmorea Romæ in Æsculapii templo in insula Tiberina inventa, & usque ad hanc diem apud Maphæos conservata intelligere licet, in qua græce hæc leguntur.

Αὐταῖς ταῖς ἡμέραις Γαΐῳ τινὶ τυφλῷ ἐχρημάτισεν ἐλθεῖν ἐπ' ἱερὸν βῆμα, καὶ προσκυνῆσαι· εἶτα ἀπὸ τοῦ δεξιοῦ ἐλθεῖν ἐπὶ τὸ ἀριστερόν, καὶ θεῖναι τοὺς πέντε δακτύλους ἐπάνω τοῦ βήματος, καὶ ἆραι τὴν χεῖρα, καὶ ἐπιθεῖναι τοῖς ἰδίοις ὀφθαλμοῖς, καὶ ὀρθὸν ἀνέβλεψε, τοῦ δήμου παρεστῶτος καὶ συγχαιρομένου ὅτι τόσαι ἀρεταὶ ἐγένοντο ἐπὶ τοῦ σεβαστοῦ ἡμῶν Ἀντωνίνου.

Id est;

Id est:

Hisce diebus Cajo cuidam cæco oraculum reddidit, veniret ad sacrum altare, & genua flecteret, deinde à parte dextera veniret ad lævam, & poneret quinque digitos super altare, & elevaret manum, & poneret super proprios oculos; & recte vidit populo præsente, & gratulante, quod grandia miracula fierent sub Imperatore nostro Antonino.

Λουκίῳ πλευριτικῷ καὶ ἀπηλπισμένῳ ὑπὸ παντὸς ἀνθρώπου, ἐχρημάτισεν ὁ θεὸς ἐλθεῖν, καὶ ἐκ τοῦ τριβώμου ἆραι τέφραν, καὶ μετ' οἴνου ἀναφυρᾶσαι, καὶ ἐπιθεῖναι ἐπὶ τὸ πλευρὸν καὶ ἐσώθη, καὶ δημοσίᾳ ηὐχαρίστησε τῷ θεῷ, καὶ ὁ δῆμος συνεχάρη αὐτῷ.

Id est:

Lucio affecto lateris dolore, & desperato à cunctis hominibus oraculum reddidit Deus, veniret, & ex ara tolleret cinerem, & una cum vino commisceret, & poneret supra latus: & convaluit, & publice gratias egit Deo: & populus congratulatus est illi.

Αἷμα ἀναφέροντι Ἰουλιανῷ ἀπηλπισμένῳ ὑπὸ παντὸς ἀνθρώπου, ἐχρημάτισεν ὁ θεὸς ἐλθεῖν, καὶ ἐκ τοῦ τριβώμου ἆραι κόκκους στροβίλου, καὶ φαγεῖν μετὰ μέλιτος ἐπὶ τρεῖς ἡμέρας, καὶ ἐσώθη, καὶ ἐλθὼν δημοσίᾳ ηὐχαρίστησεν ἔμπροσθεν τοῦ δήμου.

Id est:

Sanguinem revomenti Iuliano desperato ab omnibus hominibus ex oraculo respondit Deus, veniret, & ex ara caperet nucleos pini, & comederet una cum melle per tres dies: & convaluit, & veniens publice gratias egit præsente populo.

Οὐαλερίῳ Ἄπρῳ στρατιώτῃ τυφλῷ ἐχρημάτισεν ὁ Θεὸς ἐλθεῖν, καὶ λαβεῖν αἷμα ἐξ ἀλεκτρυόνος λευκοῦ μετὰ μέλιτος, καὶ κολλύριον συνθεῖναι, καὶ ἐπὶ τρεῖς ἡμέρας ἐπιχρῖσαι ἐπὶ τοὺς ὀφθαλμούς, καὶ ἀνέβλεψε καὶ ἐλήλυθε, καὶ ηὐχαρίστησε δημοσίᾳ τῷ θεῷ.

Id est:

Valerio Apro, militi cæco, oraculum reddidit Deus, veniret, & acciperet sanguinem ex gallo albo, admiscens mel, & collyrium conficeret, & tribus diebus uteretur supra oculos; & vidit, & venit, & gratias egit publice Deo.

[a] Lib. 1. Elegia 3.

Quod etiam in templo Isidis fieri solitum fuisse, ex his [a] Tibulli carminibus conjicio.

Nunc Dea, nunc succurre mihi, nam posse mederi,
Picta docet templis multa tabella tuis.

Cum hæc, inquam, ita essent, verisimile fit, solam remediorum cognitionem potuisse ab Hippocrate inde excerpi, & sub certis regulis ac rationibus constitutam ad artis formam provectam esse: certus sum tamen sapientissimum senem non casu ullo, nec fortuna, sed divinissimis illis, quibus pollebat, ingenii viribus ac disciplinis sicuti cetera omnia, ita & hanc invenisse, inventam excoluisse, necnon curativæ adjunxisse: in quibus medicinæ partibus non ideo veteres illius parentes minorem laudem merentur, quod plurimi fuerint morbi, quos nec ab ipsis cognitos, nec curandi eos modum indicatum esse constet; quoniam non veterum ignavia, aut rerum imperitia illud effecerunt, sed potius infinita gulæ blandimenta, inexplebilis libido, immensaque voracitas, quibus, ut sapienter disputavit [b] Seneca, & post ipsum [c] Plutarchus novæ morborum species genitæ sunt, adhucque quotidie gignuntur, quarum aliæ sero, aliæ numquam medelam receperunt: sic namque pueros, & mulieres post Hippocratis ætatem podagra exercere cœpit, sic vivente Pompeio atque Asclepiade aquæ formido, seu hydrophobia, Aristoteli ac antiquioribus haud nota, nec non elephantiasis, Ægypto familiaris, sese primo demonstrarunt: adeoque tarde medelam receperunt, ut [d] Scribonius Largus, qui Claudii Imperatoris tempore Romæ medicam artem professus est, scripserit neminem ab hydrophobia usque ad tempora sua liberari visum; etsi Apuleius Celsus in Sicilia, ubi plurimi fiunt rabidi canes, ortus ad eum morbum antidotum quandam composuisset, Barbarusque quidam in Creta naufragio appulsus se eum Hyenæ pelle, quod [e] Aetius quoque de aliis retulit, curare gloriaretur: sic Cornelii Celsi tempestate quædam ex naturalibus partibus carne prolapsa, & arente intra paucas horas expiravit, ut nobilissimi medici neque genus mali, neque remedium invenerint. Sic Tiberium Imperatorem omnium primum Coli dolorem expertum accepimus, nisi veteres sub alio nomine illum

[b] Epistola 95.
[c] 8. Sympos. probl. 9.
[d] Compos. 171 cap. 43.
[e] Lib. 2. cap. 361 in prob.

illum cognoviſſe tueamur: ut ipſe Hippocratem ſub Ilei doloris nomine comprehendiſſe reor. Sic [a] Plinii ætate mentagra, ſtomachace, & ſceltyrbis, ægritudines noſtro orbi advenæ, natæ ſunt: ſic multis olim circa mare rubrum ægrotantibus dracunculi quidam parvi, ut Agatarchides in ejus maris tractatu retulit, crura atque brachia edentes apparuerunt, qui quamprimum tangebantur illico refugiebant, muſculoſisque partibus ſeſe includentes intolerabiles inflammationes cruciatusve pariebant, quod genus morbi ſe ab aliis audiviſſe, ſed neque naturam ejus, neque generationis rationem cognoviſſe fatetur [b] Galenus. Sic quidam ab urinæ difficultate multo tempore detentus tandem paleam hordeaceam internodia habentem minxit, ſic Ephebus Athenis ſerpentem puſillum piloſum & plurimis pedibus ſtatim ambulantem multo cum ſemine ejecit: ſic Timonis Aviam duobus ſingulorum annorum menſibus in Cilicia delituiſſe in cavernis, ſolaque reſpiratione, quod viveret, cognitam eſſe traditur: ſic in Meloniis ſignum cujusdam affectionis hepaticæ deſcriptum eſt, qua quicunque occupabantur, domeſticos mures diligenter obſervabant, ac proſequebantur; ſic Crateri medici ſervus, referente [c] Porphyrio, novo quodam morbo captus fuit, ita ut carnes ejus ab oſſibus abſcederent: ſic temporibus noſtris execranda illa gallica, & pene exitialis lues univerſas regiones vexare cœpit: ut nullo pacto illud, quod vel poſteriorum hominum culpa, vel fortuna, aut Deo ita volente contigit, Hippocrati crimen afferre debeat, à quo cum duæ jam prædictæ medicinæ partes ad ſummam perfectionem provectæ fuerint, divinis ejus manibus immortales ſemper habendæ ſunt gratiæ. Ampliusque illud æternæ memoriæ mandandum, quod ambæ medicinæ partes ſicuti diverſæ revera ſunt, pariter varia nomina habuerunt, alteraque προφυλακτική, ſive ὑγιεινή, altera θεραπευτική nuncupata fuit, vocabulis quidem his tum ab opere, tum à re, circa quam verſantur, acceptis, quæ quoniam ſapienter, atque vere deprompta fuerunt, nullam unquam apud ullos mutationem ſuſceperunt: quemadmodum etiam usque ad poſteriora tempora hæc inveterata permanſit inter medicos conſuetudo, ut omnes duas medicinæ partes primarias efficiant, alteram curativam, alteram conſervati-

[a] Lib. 25. cap. 3.

[b] 6. De locis affect.

[c] Libro 1. de abſtinentia ab animalibus.

vativam nuncupantes, quas ob id communi medicinæ nomine plerumque comprehendunt; quoniam curativa, quæ primo ob majorem necessitatem inventa fuit, id nomen adepta est, quod conservativa quoque ei postremo adjuncta non modo obtinuit, verum etiam apud nonnullos tantam auctoritatem acquisivit, ut judicaverint hanc solam medicinam veram appellari debere: illam incertam, falsam, meramve homium alios decipere studentium imposturam existere, nempe quæ nudis conjecturis, infirmisque argumentis primo ad cognoscendos morbos utatur: deinde in eo fere omnes fortuita remedia, incognitaque medicamenta, ut plurimun adhibeant, & demum tam in judicando, quam in curando non raro fallantur, quos tamen in gravissimo errore versari facillime cognoscent, quicumque humanas calamitates, morborumque incommoditates, quales forent, ni curatrix medicina succurreret, æquo animo æstimare voluerint: ut non absque summa ratione Julianus Imperator hanc pro medicis legem promulgasse videatur.

In Epistol. græcis variorum.

Τὴν ἰατρικὴν ἐπιστήμην σωτηριώδη τοῖς ἀνθρώποις τυγχάνειν, τὸ εὐχερὲς τῆς χρείας μαρτυρεῖ. διὸ καὶ ταύτην ἐξ οὐρανοῦ πεφοιτηκέναι δικαίως φιλοσόφον παῖδες κηρύττουσι. τὸ γὰρ ἀσθενὲς τῆς ἡμετέρας φύσεως, καὶ τὰ τῶν ἐπισυμβαινόντων ἀρρωστημάτων, ἐπανορθοῦται διὰ ταύτης. καὶ γὰρ κατὰ τὸν τοῦ δικαίου λογισμὸν συνῳδὰ τοῖς ἄνωθεν βασιλεῦσι θεσπίζοντες, ἡμετέρᾳ φιλανθρωπίᾳ κελεύομεν, τῶν βουλευτικῶν λειτουργημάτων ἀνενοχλήτους ὑμᾶς ἐν τοῖς λοιποῖς χρόνοις διάγειν.

Id est:

Medicinæ scientiam hominibus salutiferam esse, patens ejus usus attestatur, & ideo hanc è cælo delapsam philosophi merito prædicant, siquidem cum naturæ nostræ imbecillitas, tum morbi quotidie incidentes per hanc corrigantur. Itaque nos secundum justitiæ rationem superioribus regibus consona observari præcipientes, humanitate nostra mandamus vos in reliquis temporibus ab omnibus curialibus ministeriis immunes vivere.

C A-

CAPVT II.

De conservativæ partibus, & quid tractandum.

CVm igitur duæ sint medicinæ partes, una curativa, altera conservativa, aut ὑγιεινὴ nuncupata; Postrema hæc ab aliquibus in tres partes divisa fuit, in προφυλακτικὴν, morbos futuros & imminentes avertentem: συντηρητικὴν, quæ præsentem sanitatem tuetur: & ἀναληπτικὴν, à qua valetudinarii reficiuntur: omnes autem istæ, quamvis ultimo, sicuti demonstravimus, fuerint inventæ, nihilominus & ipsæ tantum multorum hominum additamentis splendorem acquisiverunt, quantum vix primi illi inventores optare ausi forent, tum ob copiam eorum, quæ huic parti conservativæ adserta sunt, tum ob incredibilem utilitatem, quam non minus anteactis temporibus, quam nunc præstare visa est: Ea porro, quæ ad hanc partem constituendam à medicis excogitata atque ordinata sunt, quattuor nominibus comprehenduntur, quorum singula varias ac multiplices res sub se complectuntur, tot namque præsidiis bonam valetudinem conservari posse, à Galeno, ac aliis medicinæ auctoribus concorditer decretum fuit. Illa vero sunt τὰ προσφερόμενα, τὰ κενούμενα, τὰ ἔξωθεν προσπίπτοντα, καὶ τὰ ποιούμενα. Quæ enim exhibentur potulentis atque esculentis sive ciborum sive remediorum usum habeant, finiuntur. Quæ exinanitioni subsunt, sudoribus, stercoribus, sputis, urinis, & aliis omnibus similibus continentur. Extrinsecus accidentia aqua, aëre, salsugine, mari, oleo, & hujuscemodi constituuntur. Agenda vero exercitationibus, studiis, vigiliis, somno, venere, ira, cura, lotionibus, ceterisque ejusdem generis comprehenduntur, unde nulla res est, nullumve auxilium, quod ad sanitatem defendendam conducat, quin sub aliquo prædictorum quattuor generum, quæ totam conservatoriam artem quantitate, qualitate, & occasione convenientibus perficiunt, concludatur. Sed quoniam de omnibus fere tum ab antiquioribus, tum à recentioribus copiose satis tractatum est: de gymnasiis autem sive exercitationibus, à quibus ars gymnastica apud veteres valde celebris constituta & denominata fuit, aut nulla, aut quam paucissima, & fortuito,

con-

confuseque tradita reperiuntur, ideo de his, deque gymnastica arte, à Latinis exercitatoria dicta, integram, & forsan ab alio nunquam absolutam tractationem habere decrevi, eo magis quod Galenus hanc haud ignobilissimam conservatoriæ facultatis partem esse scriptum reliquit : omnesque fere testantur exercitationum artem, & ad avertendos futuros morbos, & ad custodiendam præsentem sanitatem, & ad valetudinarios reficiendos, (quæ tres partes universam conservatoriam efficiunt) incredibilem utilitatem afferre; ut etiam nos uberrime demonstraturi sumus, ubi hæc omnia distincte simul, atque copiose, prout res ipsa postulabit, in hisce libris declarabimus. Primo, *quid sit gymnastica ipsa, quomodo, & quando inventa, aucta, & perfecta, quot ejus species:* deinde, *quid exercitatio, quot genera, & quomodo ab antiquis efficerentur* : postremo, *quid sit illa qualitas, quantitas & occasio, quibus hæc ars tantopere bonæ valetudini conservandæ conferat* : demum, *quæ commoditates, quæve damna ab unoquoque exercitationum genere gymnasticæ studiosis expectanda sint* : quibus omnibus diligenter explicatis nil relictum iri spero, quod in hujusmodi tractatione desiderari possit : quam ideo vehementius omnes valetudinis studiosos amplexuros esse auguror, quoniam hæc pars à nobis tractanda curativam partem tanto antecellere videtur, quanto medicamenta ipsa ab exercitationibus superantur; de quibus [a] Galenus atque [b] Avicenna celebratissimi medicinæ scriptores, ita prodiderunt, exercitationes tum excrementa solvere, tum per sudoris meatus ejicere posse; tantoque tam cibis quam medicamentis attenuantibus præstare, quanto satius est nullo corporis nostri incommodo exigi, quæ redundant, quam pariter & carne liquanda, & solidis extenuandis : hæc namque incommoda calidis attenuantibusque medicamentis associantur : exercitationes vero tantum abest ut aliquid tale sequatur, ut potius firmitas quædam membris accedat, cum & naturalis ipse calor accenditur, & ex partium inter se attritu soliditas quædam ac δυσπάθεια comparatur : Iccirco non immerito Athenienses Apollini gymnasium sive exercitationem consecrarunt, significantes, quemadmodum auctor est [c] Plutarchus, ab eo Deo, qui sanitatem nobis largitur, etiam bonum

[a] De tuen valetud cap. 2.
[b] 3 primi doc. 2 cap. 1.
[c] 8. Sympos. prob. 4.

ſum habitum, & robur donari; Neque etiam inconſulto fecit Cyrus, qui apud [a] Xenophontem tanti exercitationes, laboresque corporis æſtimavit, ut Perſis, quos recte inſtituere ſemper ſtuduerat, quaſi legem dederit, ne ipſi unquam ſine labore cibum caperent, ratus valetudini atque fortitudini perinde exercitationes neceſſarias eſſe, ac cibum, quas illud humanis corporibus præſtare dicebat Solon apud [b] Lucianum, quod ii, qui ventilando purgant triticum, paleas ac ſpicas inanes flatu propellentes, purum autem fructum ſeparantes & accumulantes. Etenim Diogenes apud Stobæum dicebat, Medeam ſapientem, non veneficam fuiſſe, quæ acceptis mollibus & effeminatis hominum corporibus, confirmabat ipſa gymnaſiis ac exercitationibus, & robuſta vigentiaque reddebat. Unde fama emanavit, quod coquendo carnes in juventutem reſtitueret.

[a] Lib. 8 de Cyri Pædia.

[b] In Anacharſi Dialogo.

CAPVT III.

Quid ſit Gymnaſtica, & quotuplex.

QVatuor itaque exiſtentibus illis, quibus tota conſervandæ ſanitatis facultas completur, exercitatoriam quartæ partis quandam partem eſſe nemo ſanus negarit: quandoquidem ſi exercitationes ſub agendis inter multa alia collocantur, quæ pro quarta conſervatoriæ parte à nobis declarata ſunt, gymnaſticam, quæ de exercitationibus tota eſt, ad eam pertinere rationi conſentaneum eſt: & proinde negare nemo poteſt, quin ad eum, qui medicinam profitetur contra Eraſiſtratum, & alios gymnaſticam à medicina ſejungentes, illam cognoſcere ſpectet, eo præſertim quod ab Hippocrate, Platone, & Galeno crebro ſcriptum reperitur, exercitationes, tot atque tanta ad vitam ſanam traducendam bona præſtare, quot & quanta vix ulla alia medicinæ inſtrumenta præſtant. Quod ſi Hippocrates *in lib. de Locis in homine* ſcripſit gymnaſticam, & medicinam contrarias eſſe, quoniam altera permutatione opus habet, altera non, de ſola ea medicinæ parte ſermonem habuit, quæ in medendis decumbentibus, clinice à poſterioribus vocata, ſolum verſatur. Plato etiam atque Plutarchus quando dixerunt duas eſſe

circa corpus humanum versantes artes, medicinam, & gymnasticam, non ob id, quemadmodum Erasistratus & Sectatores illas sejunxerunt, sed communem hominum loquendi usum secuti sunt, qui, quoniam posterius gymnastica medicina inventa, eique adnexa est, eas diversas nulla alia ratione ducti efficiebant. Ceterum quid sit hæc ars exercitatoria gymnastica græco nomine nuncupata, ab ejus definitione, sive descriptione petere debemus, quam etsi luculenter explicatam apud Platonem habeamus, à nullo tamen alio, quam à Galeno nostro eam & brevius, & lucidius declaratam credo, ubi ita dixit : ἡ τέχνη γυμναστική ἐστιν ἐπιστήμη τῆς ἐν πᾶσι γυμνασίοις δυνάμεως : hoc est, *gymnastica est quæ omnium exercitationum facultates novit*, aut potius, *gymnastica ars est scientia potentiæ omnium exercitationum*. Quo in loco animadvertendum est, Galenum scientiam non proprie, sed communiter, ut plerumque auctores solent, accepisse, propterea quod gymnastica cum pro fine opus habeat, & scientiæ nullum opus considerent, necessario à vera scientia excluditur; quamvis alioqui caussas exercitationis virium sæpissime contempletur : est insuper animadvertendum, Galenum hac definitione gymnasticam à pædotribica distinxisse, quoniam illa tanquam imperatrix & exercitationum qualitates omnes, & earum caussas speculatur, imperatque, hæc veluti ministra illius existit, perinde ac gymnasta erat, qui omnium exercitationum potentias probe noscebat, easque, prout sanitati & bono habitui expedire judicabat, diversis hominibus imperabat : pædotriba vero, qui eas, quomodo fieri deberent & possent, re ipsa demonstrabat : atque hoc ænigmatice explicavit Polybus sub his verbis : Παιδοτρίβαι τοῖον διδάσκουσι παρανομέειν κατὰ νόμον, ἀδικέειν δικαίως, ἐξαπατέειν, κλέπτειν, ἁρπάζειν, βιάζεσθαι, τὰ κάλλιστα, καὶ αἴσχιστα :. id est: *Pædotribæ hoc edocent prævaricari secundum leges, injuriam facere juste, decipere, furari, rapere, vim inferre honestissime, & turpissime.* Nam si quis luctatorum & aliorum, qui à pædotribis edocebantur, actiones æstimet, liquido conspiciet valde iis assimilari, quæ à Polybo scripta sunt, sicque gymnastam & pædotribam non parum dissimiles fuisse : verumtamen, cum interdum unus utriusque munus impleret, non immerito existimaverunt aliqui has duas artes unam atque eandem esse, veluti

In lib. ad Thras.

In primo de diæta.

veluti nonnunquam idem & militis & Imperatoris officio perfungitur; attamen Galenus eas esse distinctas voluit, dum gymnasticam vocari respectu habito ad solam exercitationis qualitatum notitiam, quæ operatione ipsa nobilior est; pædotribicam dici ob actum ipsum exercendi, utpote ignobiliorem contendit, haud aliter ac si dixisset alteram harum speculativam, ac arbitram, & judicem; alteram practicam esse, quæ omnes interdum una gymnasticæ appellatione à materia, circa quam versantur, ut pharmaceutica, suscepta vocarentur; sicuti speculativa & practica medicinæ partes uno medicinæ nomine sæpenumero appellantur, sed quod vere, sicuti declaravimus, gymnastica talis esset, gymnastaque & pædotriba differrent, Aristotelis testimonio quoque comprobare licet, qui in principio *quarti Politicorum* hoc scriptum reliquit: Ἐν πάσαις ταῖς τέχναις μὴ κατὰ μόριον γινομέναις, ἀλλὰ περὶ γένος ἕν τι τελείαις οὔσαις, μιᾶς ἐστι θεωρῆσαι τὸ περὶ ἕκαστον γένος ἁρμόττον, οἷον ἄσκησις σώματι ποία τε ποίῳ συμφέρει, καὶ τίς ἀρίστη (τῷ γὰρ κάλλιστα πεφυκότι καὶ κεχορημένῳ, τὴν ἀρίστην ἀναγκαῖον ἁρμόττειν) καὶ τίς πλείστοις, μία πᾶσι, καὶ γὰρ τοῦτο τῆς γυμναστικῆς ἐστι· ἔτι δ' ἐάν τις μὴ τῆς ἱκνουμένης ἐπιθυμεῖ, μήθ' ἕξεως, μήτ' ἐπιστήμης τῆς περὶ τὴν ἀγωνίαν, μηδὲν ἧττον τοῦ παιδοτρίβου, καὶ τοῦ γυμναστικοῦ παρασκευάσαι τε καὶ ταύτην ἐστὶ τὴν δύναμιν: Id est; *In cunctis artibus & scientiis, quæ non circa partem, sed circa genus aliquod perfecte existunt, unius est considerare, quid cuique conveniat generi: ceu exercitatio corporis qualis quali conveniat, & quæ sit optima: (optime enim natura disposito, & cui omnia suppeditant, optimam convenire necessarium est) & quæ plurimis una omnibus. Etenim hoc gymnasticæ est. Præterea vero, si quis non exactum illum cupiat habitum, & scientiam circa certamina, nihilominus pædotribæ, & gymnastici est hanc potentiam præparare.* Quibus verbis clare satis patet, tum ab Aristotele gymnasticam nuncupari scientiam eo ferme pacto, quo à Galeno: tum etiam gymnasticam à pædotriba distingui. At ne illos, qui utramque sub uno gymnasticæ nomine intelligunt, definitio lateat, quæ utriusque vim simul explanet, ita dicere poterimus, *Artem gymnasticam esse facultatem quandam omnium exercitationum facultates contemplantem, eorumque varietates opere ipso edocentem, vel gratia bonæ valetudinis conservandæ, vel gratia optimi corporis habitus*

acquirendi, atque tuendi. Dixi hujus artis talem esse finem, non solum ut plenam atque perfectam, quantum fieri potest, definitionem redderem, verum etiam ut hanc scientiam ab aliis, quæ similem formam obtinent, differentem ostenderem: Nam ludi omnes antiquorum, tam Græcorum, quam Romanorum, necnon etiam tota athletica ipsa, atque exercitationes gratia belli factæ circa omnes fere exercitationes versantur, circa quas gymnastica medica, ut in sequentibus sum demonstraturus, quando in singulis exercitationum generibus declarandis quomodo in unaquaque gymnastica locum habuerint separatim planum faciam: nihilominus magnopere inter se discrepant, causaque talis differentiæ nulla alia existit præter finem singularum, quo fine omnes facultates distingui scripsit Aristoteles: Nam ludorum finis erat religio quædam, qua Antiqui opinabantur sese Diis rem gratam illis ludis tanquam promissam facturos: erat quoque populi voluptas, cui maxime & respublicæ & Reges ac Imperatores studebant, quo homines voluptate demulsi in officio continerentur: unde ludorum exercitatoribus tantum honorem tributum esse scribit
Lib. 16. cap. 4. Plinius, ut, *dum eos inirent, semper assurgi, etiam ab Senatu, in more esset, necnon sedendi jus in proximo Senatui, atque vocatio munerum omnium ipsis, patribusque & avis paternis*, quod tamen servis, quando illi similes ludos inibant, concessum fuisse minime credo. De his vero ludis quicumque aliquid cognoscere optaverit, librum Onuphrii Panvini Veronensis habebit, qui omnium diligentissime, ut est ipse omnium seculi nostri in historiis longe versatissimus, hanc materiam tractavit. Athletica finem habuit robur, ut illius vi posset athleta adversarium superare, & coronam præmiaque proposita consequi: quamvis etiam apud Græcos & Latinos nonnunquam athletæ vocati sunt, tam illi qui in ludis, quam qui extra ludos præmii gratia certabant, quos omnes sub nomine vitiosæ gymnasticæ (de qua inferius loquemur) Galenus complexus est: Ceterum qui gratia belli exercitationes prædictas obibant, id non ob aliud agebant, nisi quo agilitatem ac peritiam compararent, quibus postea, cum oportebat, hostes in pugna vincere possent, atque harum exercitationum disciplina usque adeo severa apud majores

majores ſervabatur, ut ejus doctores duplicibus, quod ſcribit a Vegetius, remunerarentur annonis; & qui parum in illa profeciſſent milites, pro frumento hordeum cogerentur accipere, nec ante eis in tritico redderetur annona, quam ſub præſentia præfecti tribunorum, vel principum experimentis datis oſtendiſſent ſe omnes militiæ exercitationes compleſſe. Ex quibus omnibus manifeſtum eſt gymnaſticam noſtram à prædictis differentem eſſe, & ideo ſumma cum ratione à nobis in illius definitione poſitum finem fuiſſe, qui eſt gratia ſanitatis tuendæ, & boni corporis habitus comparandi. Quod vero exercitationum omnium tres prædicti fines, à quibus tria gymnaſticæ genera orta ſunt, apud veteres extiterint, atque omnes in unum publicæ felicitatis finem relati ſint, abunde declaravit Solon apud Lucianum in Anacharſi dialogo: qua una illius oratione, tota hæc ſententia noſtra haberi rata mereretur, niſi Platonis & aliorum inferius explicanda teſtimonia accederent.

a Lib. 1. de re militari cap. 13.

CAPVT. IV.

De Gymnaſticæ ſubjecto, & ejus laudibus.

CVm jam gymnaſticam, quid ſit, ſatis (niſi fallor) explicuerimus: eamque ab affinibus facultatibus ſejunxerimus: reliquum eſt, ſubjectum illius, quale ſit, conſiderare: nam ſicuti nulla reperitur ars, ſive illa ſit architectonica, ſive ei ſubjecta, quæ finem operationum ſuarum aliquem non habeat, pariter nulla eſt, cujus ſubjectum aliquod non liceat proprium aſſignare, circa quod tota illius operatio verſetur: & quamvis idem ſubjectum ſæpenumero plurium artium eſſe videatur, ſi tamen res exacte perpendatur, cunctarum ſubjecta artium finibus ipſis inter ſe diſtingui apparebit, eo quod idem ſane aliquo pacto, ſed ſub variis conditionibus, atque proprietatibus ab unaquaque conſideratur: ita namque fit, ut corpus humanum, quod pluribus artibus atque diſciplinis re vera ſubjicitur, tali pacto ab una conſideretur, quo non ab alia: ſiquidem, prout naturale atque mobile exiſtit, Phyſicus illud contemplatur: prout ſanitatis, vel morbi capax, Medico ſubjicitur; prout εὐεκτον, id eſt boni habitus ſuſceptibile, à

gymnastica, sive conservatoria, quæ medicinæ subjicitur, & de qua nobis futurus est sermo, consideratur. Corpus itaque humanum quatenus bonum habitum recipere, eumque & sanitatem conservare in seipso natum est, gymnasticæ subjectum esse difinimus, quemadmodum etiam [a] Galenus *in libello* illo *ad Thrasybulum* scripto luculentissime declaravit: neque propter hoc inferendum est, illum sibi contraria dicere, cum gymnasticam à medicina sejungi debere voluerit, propterea quod voluit, gymnasticam medicinæ quidem partem esse, ita tamen, ut, veluti pars à suo toto aliquo modo sejungitur, similiter gymnastica à medicina distinguatur: medicina enim sanitatem atque morbum in corpore humano considerans, alterum expellere, alteram comparare & conservare nititur: at gymnastica in corpore sano bonum habitum generare, eumque tanquam sanitatis vel partem, vel causam conservantem retinere conatur: & ob id tanta fuit aqud veteres hujus existimatio, ut Plato, atque Aristoteles (ne alios quam plures recenseam) eam rempublicam haud optimam esse posse censuerint, in qua talis ars desideraretur; nec immerito quidem, quoniam si animi semper habenda est cura, neque ille absque corporis auxilio quidquam grave, aut dignum efficere valet: ita profecto studendum est corporis salubritati, bonoque habitui, ut & animo inservire, & ejus operationes nequaquam impedire, sed adjuvare possit: propter quod in Protagora Plato eum esse claudum appellandum dixit, qui solum animum exercens, corpus ignavia atque otio consumit. Quantum porro ars gymnastica ad hunc habitum adipiscendum, sanitatemque conservandam, tum etiam reparandam conferat, ut Platonis & Aristotelis certissima testimonia præteream, unum Galenum in medium adducam, qui se infinitos prope imbecilles ad bonum habitum revocasse, & innumeros item alios, ne in morbos laberentur, sola gymnastica conservasse gloriatus est, ut nullo pacto nobis mirandum sit, si majores nostri usque adeo corporis exercitationes æstimaverint, ut non tantum publica, eaque præclarissima exercendis corporibus loca, qualia gymnasia, & Romanæ thermæ fuerunt, extruxerint, verum etiam in quibusvis fere privatis ædibus exercitationibus locus aliquis in id designaretur, & quotidie in usu esset.

[a] Cap. 35. & seqq.

CAPUT V.

Quo tempore, & quo pacto cœperit Gymnastica.

QVamvis Galenus medicorum omnium post Hippocratem princeps ejus sententiæ fuerit, quod gymnastica ars Homeri tempore nondum reperta esset, sed solummodo paullo ante Platonis tempora principium habuerit, nihilominus bello Trojano ab ipsomet poëta descripto semina quædam illius jacta fuisse, quasique primordia eluxisse verisimile videtur, nisi quoque fateamur potuisse faciliter multo prius extitisse, verum aut non tunc temporis nominatam, neque cultam, & ad regulas artisque formam redactam esse, aut scriptores, qui illam ab interitu & oblivione vindicarent, non habuisse, id quod credere non est penitus absonum, si quod alibi [a] Galenus scriptum reliquit, verum esse non negamus, cunctos homines ad musicam, atque gymnasticam propensos nasci, nec quidquam reperiri, quod corpus atque animum hisce duabus magis componere, & ad bonam frugem inducere queat contra Asclepiadas, injustos omnium exercitationum & æstimatores, & damnatores: ut his rationibus gymnasticam naturalem homini esse, & iccirco semper extitisse persuasum habere deceat. Porro quod Homeri tempore artis gymnasticæ principia quædam extiterint, facile illi intelligere potuerunt, qui poetæ libros lectitantes animadverterunt milites Græcos interdum disco, lucta, cursu, arcu, & aliis hujuscemodi, quæ post ad gymnasticam facultatem transierunt, sese exercuisse, sicuti *octavo*, & *vigesimotertio Odyssea* frequenter legitur. Sed quomodo, & quo ordine ad hanc artem deventum sit, licet nihil plane explicatum habeamus: conjectura tamen quadam assequi possumus ex illis, quæ Plutarchus in *quinto Symposiacorum prob.* 3. scritis mandavit, ubi tradit. certamina prius simplicia fuisse, in quibus solummodo victoriam, atque coronam pro fine babebant, ab his postea ad sacrificia rem translatam fuisse, quando Deo sacra facturi, populumque ad festa accedentem oblectaturi certamina instituebant, quæ à sacrificiis demum ad gymnasia paullatim fuisse introducta existimo, quod primis illis temporibus, dum

a Primo de tuenda valetud.

homines

homines temperatam vitam traducerent, perpetuaque ſanitate fruerentur, illud unum ſtudium habebant, ut ad bella peragenda, hoſtesque ſuperandos aptiſſimi evaderent : & propterea quando otiabantur, ne prorſus inertia conſumerentur, ſeſe illis exercitationibus detinebant, in quibus etiam victoribus præmia ponebantur, quo & illorum voluptate allecti, & ſpe præmiorum inflammati libentius, atque accuratius ad acriter contra hoſtes dimicandum diſponerentur : & ob id Homerus *ſecundo Iliados* Verſ. 774. in hunc modum finxit.

—— Λαοὶ δὲ παρὰ ῥηγμῖνι θαλάσσης
Δίσκοισιν τέρποντο, καὶ αἰγανέῃσιν ἱέντες
Τόξοισίν θ'.

Id eſt :

—— At gentes in littore ponti
Ludebant diſcis, arcus, & jacula longe
Mittentes :

Verſ. 257. Et vigeſimo tertio :

—— Αὐτὰρ, Ἀχιλλεὺς
Αὐτοῦ λαὸν ἔρυκε, καὶ ἵζανεν εὐρὺν ἀγῶνα·
Νηῶν δ' ἔκφερ' ἄεθλα, λέβητάς τε τρίποδάς τε,
Ἵππους θ', ἡμιόνους τε, βοῶν τ' ἴφθιμα κάρηνα,
Ἠ' δὲ γυναῖκας ἐϋζώνους, πολιόν τε σίδηρον·

Id eſt :

—— Sed Achilles :
Illic detinuit populum, magnumque locavit
Certamen, Navibus hæc præmia ſplendida promens
Scilicet & tripodas, lebetesque & fortia boum
Cum mulis, & equis capita, & quoque corpora lumbis
Feminea accinctis, & albi pondera ferri.

Ex quibus & ſequentibus omnibus ſatis perſpicuum eſt, primis illis ſeculis exercitationum finem fuiſſe tum delectationem quandam, & præmia conſequendi ſpem, tum ad bellorum hoſtiumque victoriam obtinendam agilitatem atque peritiam. Poſt ea tempora cum Deorum cultus, & ſacrificiorum celebrationes excreſcere cœpiſſent, ut homines ad illas confluentes alacrius, & libentius concurrerent, hæ exercitationes in Deorum

rum celebritatibus inſtitutæ ſunt, ubi & Diis & hominibus gratæ reputabantur, præmia, quæ homines ad quidvis audendum incitare ſolent, ſtatuebantur ipſis certaminibus optatiora, atque præſtantiora, ſicut innuit [a] Ariſtoteles: in his exercitationibus, quoniam homines præmiorum gratia duntaxat certabant, quæ ἆθλα Græcis dicuntur, exercitatores ἀθληταὶ nuncupati fuerunt, qui & ab Atticis ἀσκηταὶ, ut Erotianus tradit, & à Latinis athletæ, apud quos certamen ipſum ludi nomen obtinuit, quod non ſolum in Deorum feſtis, verumetiam in Amphitheatris, & ante amphitheatra inſtituta in foro, in privatis locis ad populum oblectandum hujuſcemodi certamina peragebantur, ſicuti quoque & apud Græcos ἆθλοι. Nam Olympia Piſis, ſive in Elide, & Nemea apud Cleonas: Iſthmia in Iſthmo ipſo, Pythia Delphis apud eos talia fuerunt, quales apud Romanos ludi Capitolini, ſeculares, & alii hujuſcemodi, in quibus omnibus præter præmia, ita etiam victoribus magni honores conſtituebantur, uti non modo in conventu ſtantes cum palma & corona laudes ferrent: ſed etiam (utor Vitruvii oratione) cum reverterentur in ſuas civitates cum victoria triumphantes quadrigis in mœnia, & in patrias inveherentur, æreque publico perpetua vota conſtitutis vectigalibus fruerentur: at de his cum non ſit nobis loquendum, ad rem noſtram revertamur. Dum itaque vita hominum parca fuit, hi ſoli exercitationum fines extitere: verum enimvero creſcente luxu, multisque à longa valetudine detentis, tandem ad reparandam ſanitatem, & imbecillitatem curandam, bonumque habitum comparandum exercitationes inſtitui cœptæ ſunt, quod fuit paullo ante Hippocratis ætatem, quando Herodicus ille (ut ſcribit [b] Plato) gymnaſticam, quæ prius in ſacrificiis atque ludis necnon, in bellicis exercitationibus ſolum auctoritatem atque locum habebat, medicinæ adjunxit: quod mea ſententia nil aliud fuit, niſi certamina illa & exercitationes, quæ ſolum pro coronis & præmiis ac militari diſciplina aſſequendis, necnon pro Diis placandis & hominibus delectandis in uſu erant ad ſanitatis conſervandæ, & boni habitus acquirendi finem traducere, quas poſtea exercitationes cum primi

[a] In 3 parti. prob. 8.

[b] Tertio de Republica.

illi, atque etiam posteriores gymnastæ à medicis & philosophis, ut verisimile est, moniti mirum in modum corporibus conferre didicissent, alia moderantes, alia addentes, necnon à publicis ad particulares, & propria loca transferentes, tandem regulis quibusdam præceptis ac terminis concluserunt, atque ita artem totam pepererunt γυμναστικὴν vocatam ἀπὸ τοῦ γυμνάζεσθαι, id est ab exercendo, quasi nullus alius finis esset, quam ob habitum corporis bonum obtinendum sanitatemque conservandam exerceri, hoc autem primos omnium effecisse Hippocratem, Dioclem, Praxagoram, Erasistratum testatus est Galenus LVIII. cap. lib. ad Thrasybulum. Quamobrem ex his clarum factum arbitror, quomodo ars gymnastica principium, incrementa, & statum, necnon quo tempore susceperit. Siquidem primum in bello Trojano dum milites Græci in arenam ex navibus descendentes (unde post emanasse proverbium *in arenam descendere* opinor) inter se certantes ad bellum exercebantur, tunc apparere cœpit, artisque agonisticæ & gymnasticæ nomen etiam accepit. Postea ad sacrificia & hominum voluptates traducta non modo prædicta nomina retinuit : sed etiam athleticæ appellationem consecuta est, & apud Galenum *vitiosa gymnastica* nominata fuit. Demum ad gymnasia & certos locos pro pueris edocendis pro omnium sanitate tuenda, ac pro bono habitu parando traducta, & sub normis conclusa gymnasticæ vere nomen promeruit, quod ante *a* Plauti tempora fuit, apud quem Atticus ille juvenis Philolaches ita loquitur :

a In Mostellaria act. 1. scen. 2.

Cor dolet, cum scio nunc ut sum, atque ut fui:
Quo neque industior de juventute erat
Arte gymnastica, disco, hastis, pila,
Cursu, armis, equo. ———

b In secundo de re rust. in proœm.

Verum enimvero hæc ars (ut testatum reliquit *b* Marcus Varro) apud Græcos solum in usu viguit, *quamdiu rura colentes Romani & cultura fœcundissimos agros habuerunt, & ipsi valetudine firmiores extiterunt* : sed postquam crescente desidia in oppidis otiari, quam ruri laborare maluerunt, Græcorum urbana gymnasia ita frequentissima extulerunt, ut idem Varro conquestus sit suo tempore vix singula satis fuisse, quæ profecto,

dum Roma sub Imperatoribus floruit, omnium maxima & speciosissima fuerant: at deinceps Romano Imperio declinante, ceterisque in pejus ruentibus una etiam destructa fuerunt, & simul cum ipsis ars non parvam jacturam passa fuit, quam à Varronis temporibus usque ad Imperii Romani inclinationem in frequentissimo usu habitam fuisse quisque intelligere potest, qui omnes medicos ea ætate Romæ æstimatos passim in morbis curandis & sanis conservandis exercitatoriam artem adhibuisse ab eorum, quæ supersunt, scriptis observarit, aut qui [a] Plutarchum *omnes sua ætate exercitationibus occupatos fuisse* scribentem lectitarit, quanquam [b] Plinius non omnes exercitationes tunc honesti usus gratia invectas fuisse, sed nonnullas & peregrinas præsertim ad excitandam sitim quæsitas esse prædicat. Itaque valde hallucinatum fuisse Budæum puto, qui in suis ad Pandectas adnotationibus *Romanos gymnasiorum, & palæstræ exercitamentis minime usos*, nulla firma ratione probat.

[a] Lib. 3 Sympos. prob. 6.

[b] Lib. 14. cap. 22.

CAPUT VI.

De Gymnasiis Antiquorum.

GYmnasticam, sive exercitatoriam in certis locis fieri solitam, quoniam supra statuimus, rationi modo consentaneum est, quid, loca ipsa, & qualia forent, planum facere. Nam loca illa nil aliud fuisse, quam gymnasia nuncupata, ex multis, & præsertim ex verbis Galeni in secundo de tuend. valet. scriptis manifesto comprobatur, ubi narrat *gymnasium fuisse publicum in separata urbis regione locum extructum, in quo ungebantur, fricabantur, luctabantur, discum jactabant, aut tale quippiam factitabant:* quæ loca ita nuncupata fuerunt, quoniam exercitatores ibi, ut plurimum denudabantur. γυμνάζεσθαι enim antiquissima vox etiam denudari significare videtur, unde Martialis libro tertio. Epigr. LXVIII.

Cap. 2.

Gymnasium, Thermæ, stadium est hac parte, recede,
Exuimur, nudos parce videre viros.

Et Bardesenes apud Eusebium lib. VI. de præpar. Euang. c. VIII.

Græcos

Græcos ait non potuiſſe ulla vi ſiderum prohiberi, quin in gymnaſiis nudis exercerentur corporibus. Verum an omnes & toti ſemper denudarentur qui ſanitatis tantum gratia exercerentur, non eſt ita compertum; ſuſpicor tamen luctatores, pugiles, atque alios quoſdam potuiſſe denudari, quemadmodum Athletis in uſu erat, quos tantum ſubligacula pro pudendis tegendis tam in publicis, quam in privatis certaminibus habuiſſe etiam usque ad Homeri tempora, à quo eorum fit mentio, omnis ratio decoris exigit; & hiſtoria Orſippi ab Euſtathio & [a] Pauſania relata, cui ſubligacula delapſa victoriam dempſerunt, ut inde poſtmodum indultum ſit nec ea geſtare, ita accipienda eſt, tanquam non magnis & impedientibus, ſed parvis & nullius impedimenti uti liceret, quem morem usque ad ſua tempora Romæ perduraſſe ſcribit Pauſanias. Ad hæc quandoque ſub nomine gymnaſii omnem locum, ubi exercerentur, comprehenſum fuiſſe reperitur: ſicut poſtea hæc vox ad alia quoque tranſlata eſt, quemadmodum apud [b] Ioſephum videre licet, qui in libris de bello Iudaico balnea aliquando gymnaſia nuncupata eſſe demonſtrat, vbi de Herode ita loquitur. *Namque apud Tripolim & Damaſcum, & Ptolemaidem publicas balneas, quæ gymnaſia dicuntur, Bibli autem exedras porticus condidit.* Hæc loca à Vitruvio, Celſo, Plinio, atque aliis Latinæ linguæ auctoribus palæſtras nuncupari invenio: Unde etiam conjicio Vitruvii tempeſtate in Italia, vel raras admodum, vel nullas extitiſſe palæſtras, ſive gymnaſia, quandoquidem is libro [c] architecturæ earum ædificationes traditurus *Italicæ conſuetudinis non fuiſſe* prædicit: nam qui primi gymnaſia exædificaſſe creduntur, fuerunt Græci, ſi credendum eſt Soloni apud [d] Lucianum, & M. Tullio Ciceroni, qui in ſecundo de Oratore ſcribit, *gymnaſia delectationis & exercitationis gratia ab ipſis primum inſtituta fuiſſe.* Inter Græcos autem primi extiterunt Lacedæmones, ſicut Athenæus ex Ippaſi ſententia, & Plato in Theæt. & primo de legibus memoriæ prodiderunt, quos etiam illa ipſa omnium præſtantiſſima, atque ſpecioſiſſima conſtruxiſſe ex Martialis libro I V. intelligere licet, ubi hos verſus habet.

[a] In Atticis circa finem.

[b] Lib 1. cap. 16.

[c] 5. cap. 11.

[d] In Anachar. ſi dialogo.

Argi-

Argivas generatus inter urbes
Thebas carmine cantet, aut Mycenas,
Aut claram Rhodon, aut libidinosæ
Ledæas Lacedæmonis palæstras.

Quomodo vero Plato in Critia dum Athlanticam illam regiam describit, quam novem millium annorum intervallo ab ætate sua ante floruisse narrat, ibi gymnasia extasse scribit, qui Lacedæmonum inventum illam facit, exacte discernere nequeo, nisi totam illam Critiæ narrationem fabulosam credamus. Post Lacedæmonios Athenienses quoque sua gymnasia erexerunt, in quorum urbe tria extitisse testantur Pausanias & Suidas, alterum ἀκαδημίαν vocatum, in quo Plato philosophiam suam professus est; alterum λυκεῖον, ubi Aristoteles edocuit, quod Apollinis Lycii templum fuisse legitur apud [a] Lucianum; alterum κυνοσαργὲς, ubi nothi, spurii, ac ignobiliores omnes exercebantur: siquidem apud Græcos tanto odio, tantaque infamia viles ac spurii notabantur, ut qui vere legitimi ac nobiles essent, cum iis consuetudinem, aut communem sese exercendi locum habere recusarent. Præter hæc tria mentionem facit alterius, quod Canopum vocat Philostratus in vita Herodis Attici. Dixi in urbe Atheniensium tria fuisse gymnasia, quod licet extra urbem essent, erant tamen haud longe ædificata, ut quæ proxima essent urbi, in ea fuisse dici potuerint. In his etenim mortuos quoque sepeliendi consuetudinem Græcos habuisse scriptum est apud [b] Ciceronem, cui Servius se Marcellum interfectum in Academia Atheniensium nobilissimo totius orbis gymnasio sepelivisse scribit. Quæ vero Ligorius antiquitatis totius peritissimus invenisse scribit in vestigiis Hadriani Imperatoris Tiburtinæ villæ repræsentata, Athenæum, Hermeum, Panathenaicum, minime gymnasia, ubi corpora exercerentur, fuisse puto: sed loca, in quibus aut disciplinarum, & aliarum artium studiis opera dabatur, vel festa aliqua celebrabantur, ut in Panathenaico festa Panathenaica. Corinthum quoque gymnasium habuisse, *Craneum* vocatum, auctor est Laërtius libro tertio. tandem nullum pene oppidum fuit Græcorum, quod gymnasium non haberet, ut Ana-

[a] In Anacharsi dialogo.

[b] Epist. famil. epist. 12.

a In libr. de antiquis nominibus.

Anacharsis dicere solebat. Romani postremi omnium gymnasia, palæstras vocata, in urbe ad Græcorum æmulationem, Varrone auctore, ædificare cœperunt: quos tamen ceteros quoscumque tum magnificentia operum, tum inæstimabili pulchritudine in hoc genere antecessisse, ex illis Thermarum ruinis, quæ ad hanc usque diem non sine omnium stupore perdurantes, conspiciuntur, facile convincitur, ne sileam illud, quod de Neronis gymnasio scribit Martialis lib. VII. Epigr. XXXIV.

Quid Nerone pejus?
Quid Thermis melius Neronianis?

attamen ante Neronis quoque tempora fuisse Romæ gymnasia ex Plauti Bacchidibus, cujus locum apponam inferius, colligere licet. Nam gymnasia tota aliquando Thermas ob aquæ calidæ usum ibi frequentem nuncupari, apud auctores Latinæ linguæ nemo dubitat, sicut etiam interdum Thermæ significant eam gymnasii partem, in qua lavabantur, ubi propnigeum, laconicum, calda lavatio sitæ erant, ut ex multis auctorum testimoniis, & præsertim ex Martialis versibus nuper citatis clare perspicitur. *Gymnasium, thermæ, stadium est hac parte.* His omnibus potest jam unicuique persuasum esse, quantum in errore versatus sit (invitus fateor) Blondus Foroliviensis concivis meus, qui in secundo Romæ instauratæ commentario thermas solum ad lavandi usus institutas fuisse scripsit. Porro ne quis forsan admiratione capiatur, quod dixerim Platonem atque Aristotelem in gymnasiis philosophari consuevisse; scire debet in hujuscemodi locis varia hominum genera convenire solita fuisse, quæ omnia in sequenti capite à nobis sigillatim demonstrabuntur: tanta enim erat hujuscemodi locorum capacitas, tamque spatiosa amplitudo, ut absque ullo impedimento diversæ, ac fere innumeræ exercitationes, & corporum & animorum peragi possent, quemadmodum ex Vitruvii allata descriptione perspicere quivis mediocriter hac in re versatus poterit; quam cum in rebus plurimis diversam ex Octavii Pantagathi viri tempestate nostra summi judicio in prima editione tradiderimus, nunc ipsa diligentius consideratione

side-

ſiderata (ut ſemper curæ poſteriores eſſe meliores ſolent) caſtigatiorem, & omnibus Vitruvii verbis exacte correſpondentem exhibemus, ad quod agendum clariſſimus Aloyſius Mocenicus, Franciſci filius, Joannes Vincentius Pinellus, Melchior Guillandinus, viri tum ob acre in cunctis judicium, tum ob ſingularem eruditionem apud omnes ſpectatiſſimi, necnon Andreas Palladius priſcæ totius architecturæ peritiſſimus non parum adjumento nobis fuerunt. ita ut non verear, quin hoc pacto doctis Vitruviique ſcientiæ ſtudioſis probata eveniat, & quemadmodum ad hanc fere diem palæſtræ ratio fuit incognita, ſic in poſterum clara atque manifeſta futura ſit. Immo vero, ſi Octavius ipſe reviviſceret, non dubitarem, ut erat homo ſanctiſſimus atque doctiſſimus, quin etiam ipſe huic deſcriptioni, & Vitruvii contextui non mutato, ſed in aliquibus tantum melius ordinato libentiſſime ſubſcriberet. Placuit autem duas ejus ichnographias proponere, quia auctor & quadratas & oblongas fieri poſſe docet.

De palæſtrarum ædificatione, & xyſtis, ex Vitruvio Lib. V. Cap. XI.

NVnc mihi videtur (tametſi non ſint Italicæ conſuetudinis) palæſtrarum ædificationes tradere explicate, & quemadmodum apud Græcos conſtituantur monſtrare. In palæſtris periſtylia, quadrata, ſive oblonga ita ſunt facienda, uti duorum ſtadiorum habeant ambulationis circuitionem, quod Græci vocant δίαυλον, ex quibus tres porticus ſimplices diſponantur, quartaque quæ ad meridianas regiones eſt converſa duplex, ut cum tempeſtates ventoſæ ſunt, non poſſit aſpergo in interiorem partem pervenire. Conſtituuntur autem in tribus porticibus exedræ ſpatioſæ habentes ſedes, in quibus philoſophi, rhetores, reliquique qui ſtudiis delectantur, ſedentes diſputare poſſint. In duplici autem porticu collocentur hæc membra, Ephebæum in medio (hoc autem eſt exedra ampliſſima cum ſedibus, quæ tertia parte longior ſit, quam lata) ſub dextro coriceum, deinde proxime coniſterium, à coniſterio in verſura porticus frigida lavatio, quam Græci λȣτρὸν vocitant,

tant, ad sinistram ephebei elæothesium, proxime autem elæothesium frigidarium, ab eoque iter in propnigeum in versura porticus. Proxime autem introrsus è regione frigidarii collocetur concamerata sudatio longitudine duplex, quam latitudine, quæ habeat in versuris ex una parte laconicum ad eundem modum, uti supra scriptum est, compositum. Ex adverso laconici calidam lavationem. In palæstra peristylia, quemadmodum supra scriptum est, ita debent esse perfecte distributa. Extra autem disponantur porticus tres, una ex peristylio exeuntibus, duæ dextra atque sinistra stadiatæ. Ex quibus una, quæ spectaverit ad Septentrionem, perficiatur duplex amplissima latitudine, altera simplex ita facta, ut in partibus, quæ fuerint circa parietes, & quæ erunt ad columnas, margines habeant uti semitas non minus pedum denum, mediumque excavatum, uti gradus bini sint in descensu sesquipedali à marginibus ad planitiem, quæ planities sit ne minus lata pedum duodecim: Ita qui vestiti ambulaverint circum in marginibus non impedientur ab cunctis se exercentibus. Hæc autem porticus apud Græcos ξυστὸς vocitatur, quod athletæ per hiberna tempora in tectis stadiis exercentur. Proxime autem xystum & duplicem porticum designentur hypæthræ ambulationes, quas Græci παραδρομίδας, nostri xysta appellant, in quas per hiemem ex xysto sereno cælo athletæ prodeuntes exercentur. Faciunda autem xysta sic videntur, ut sint inter duas porticus silvæ, aut platanones, & in his perficiantur inter arbores ambulationes, ibique ex opere signino stationes. Post xystum autem stadium ita figuratum, ut possint hominum copiæ cum laxamento athletas certantes spectare. Quæ in mœnibus necessaria videbantur esse, ut apte disponantur, perscripsi.

A *Peri-*

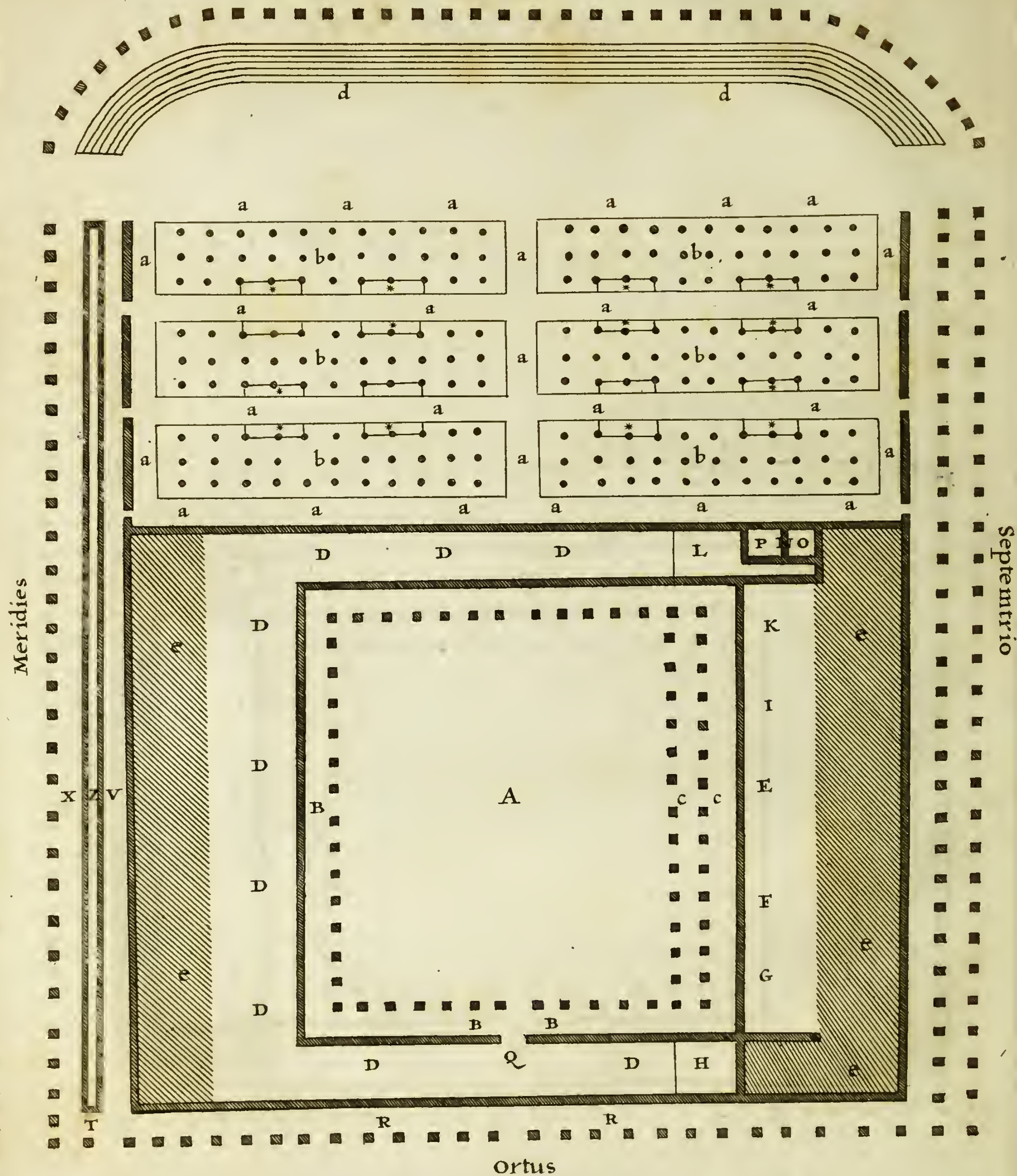
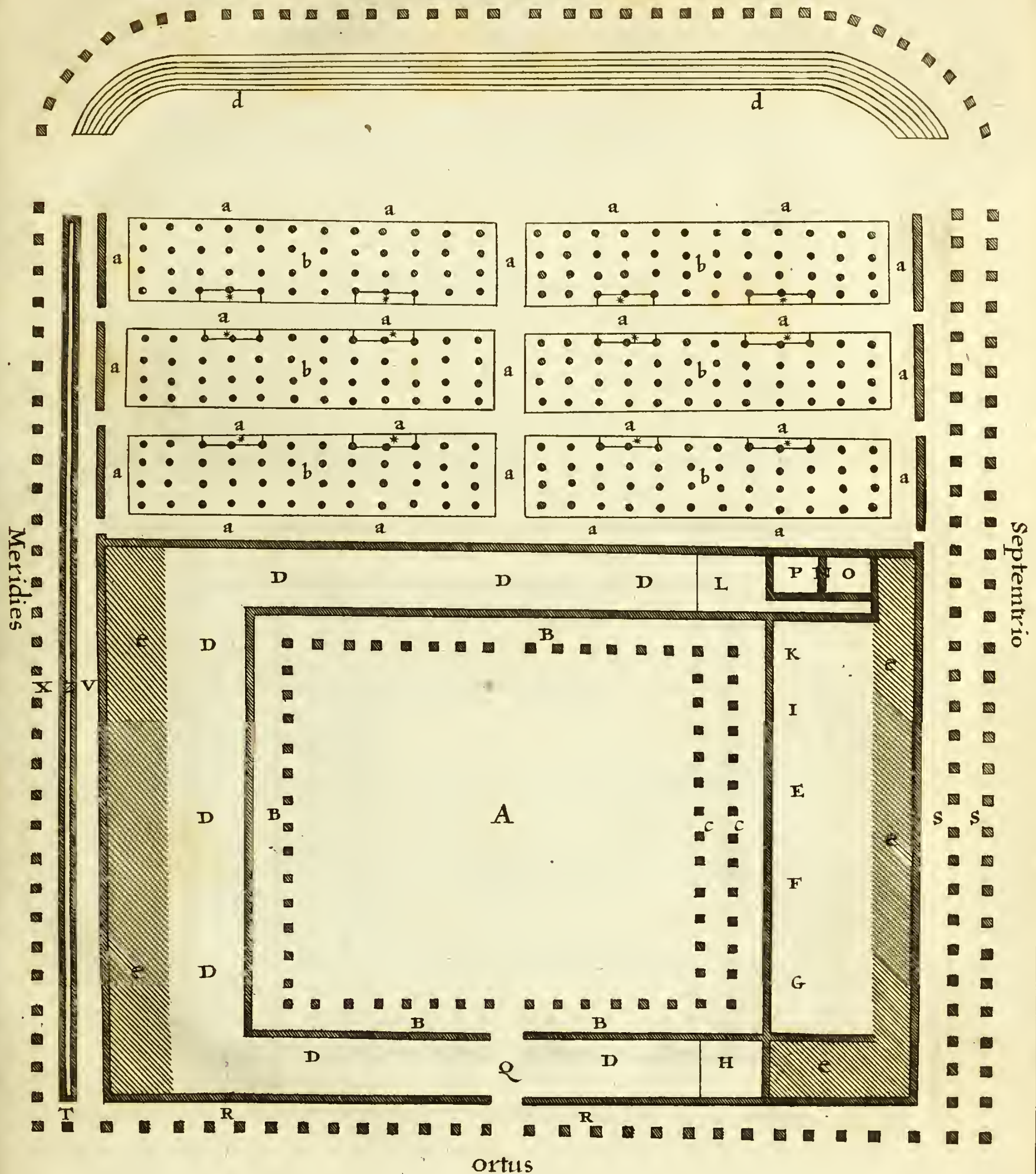

Figura palæstræ cum periſtylio quadrato.
Occaſus
d
d
a
b
D
L
P
N
O
K
I
E
F
G
H
A
B
c
e
Q
R
T
X
Z
V
Meridies
Septentrio
Ortus

Figura palæstræ cum peristylio oblongo.





A *Periſtylium in palæſtra quadratum & oblongum, habens ambulationis circuitionem duûm ſtadiorum.*

B *Tres porticus ſimplices.*

C *Porticus quarta ad meridianas cæli regiones converſa, quæ duplex eſt.*

D *Exedræ in tribus porticibus ſpatioſæ, in quibus philoſophi, & rhetores diſputabant.*

E *Ephebeum, id eſt, exedra, tertia parte longior, quam lata.*

F *Coriceum à parte dextera.*

G *Coniſterium.*

H *Frigida lavatio in verſura porticus.*

I *Elæotheſium ad ſiniſtram ephebei.*

K *Frigidarium.*

L *Iter in propnigeum in verſura porticus.*

M *Propnigeum.*

N *Concamerata ſudatio introrſus è regione frigidarii, longitudine duplex, quam latitudine, habens* { *ex una parte* P *laconicum* / *Ex altera* O *calidam lavationem* }

Q *Exitus è periſtylio*

R *Porticus extra palæſtram prima exeuntibus.*

S *Porticus ſecunda ſpectans ad ſeptentrionem duplex ampliſſima latitudine, & ſtadiata.*

T *Porticus tertia ſimplex, ita facta, ut habeat*

V *Margines circa parietes.*

X *Margines ad columnas.*

Z *Medium excavatum uti gradus bini ſint in deſcenſu ſesquipedali.*

a *Hypæthræ ambulationes proxime xyſtum, & duplicem porticum, quæ à Latinis* xyſta, *à Græcis* περιδρομίδες *vocabantur.*

b *Silvæ vel platanones inter dictas duas porticus.*

* *Stationes ex opere ſignino,*

d *Stadium ita figuratum ut poſſent hominum copiæ cum laxamento athletas certantes ſpectare.*

e *Loca de quibus etſi non meminerit Vitruvius, fuiſſe tamen in palæſtra neceſſe eſt, ut lignarium, aquarium, vaſarium, latrinæ, miniſtrorum cellæ, & ſimilia.*

CAPVT VII.

De variis hominum generibus, quæ in Gymnasiis conveniebant.

a 10. meth.
b Epist. 56.

TAnta, adeoque varia hominum in gymnasiis conversantium erat multitudo, ut referente [a] Galeno, sæpenumero inter ipsos contentiones exorirentur, atque etiam maximus quidam, & insuavis clamor, de quo conquerebatur [b] Seneca, continue exaudiretur; & quem etiam in thermis Varro tempore suo testatur fieri solitum, his verbis apud Nonium: *Ita uti soliti Romæ eramus in balneis plodere cœpimus, & murmurari.* Sed ne singulis enarrando nimis à proposito recedam, præcipua quædam ipsorum genera persequar. Primum itaque genus in gymnasiis conversantium erant philosophi, rhetores, reliquive, qui studiis delectabantur; ibi legebant, colloquebantur, inter seque disputabant, sicut [c] Juvenalis his versibus demonstrat, quibus rhetoris & præceptoris conditiones exponit:

c Satyr. 7.

Sed vos sævas imponite leges,
Vt præceptori verborum regula constet.
Vt legat historias, auctores noverit omneis,
Tamquam ungues, digitosque suos, ut forte rogatus
Dum petit, aut thermas, aut Phœbi balnea, dicat
Nutricem Anchisæ, nomen, patriamque novercæ.

d 13. meth.
e In lib. de libris propriis.

Et sicuti etiam [d] Galeni testimonio comprobatur, qui Theagenis cujusdam philosophi Cynici in Trajani gymnasio quotidie publice disputantis mentionem facit: Tria enim fuisse Romæ loca, in quibus litterariæ exercitationes obirentur, ex variis [e] Galeni libri cognoscitur, templum pacis antequam conflagraret, gymnasia publica, & ἀκκουστήρια. Inter quæ scholam medicorum appellatam si quis recenseat, mea sententia à vero non errabit. fuit autem ea in Esquiliis ædificata, multisque imaginibus, atque marmoribus ornatissima, ut ex ruinis illius partis à pluribus, & præsertim à Ligorio observatum fuit. Quid potissimum in hac schola fieret, nondum apud quemquam legi. At existimo præter dispositiones, & alia medicinæ studiosorum exer-

exercitia ſimile quid tractari ſolitum fuiſſe, atque nunc in collegiis vocatis fit, quando & ſcholam ejusmodi proprios tabularios habuiſſe, oſtendit marmor cum hac inſcriptione Romæ ad D. Sebaſtiani repertum.

M. LIVIO. CELSO. TABVLARIO.
SCHOLAE. MEDICORVM
M. LIVIVS. EVTYCHVS.
ARCHIATROS. OLL. D. II.
IN. FR. PED. IIII.

Alterum genus erat adoleſcentes, qui ut exercitationum obſervationes atque modos addiſcerent, ad gymnaſia accedebant, ubi à gymnaſtis ipſis quascumque cupiebant exercitationes, edocebantur. Adoleſcentes liberos palæſtram ediſcere ſolitos fuiſſe facile convincitur ex illis Parmenonis apud [a] Terentium verbis, quibus ille Cheream ſub forma Eunuchi Thaïdi offerens ait: [a] In Eunucho actu 3. ſcena 2.

——Fac periculum in litteris,
Fac in palæſtra, in muſicis. quæ liberum,
Scire æquom eſt adoleſcentem, ſolertem dabo.

id quod clarius infra demonſtrabo. Tertium genus erant Athletæ qui ibi ſe exercebant, ut in publicis ludis ſeu in ſacris certaminibus poſſent & populum delectare, necnon victoria ac præmiis potiri. & quod hoc fuerit, præter Vitruvii auctoritatem Suetonius clariſſime demonſtrat, dum refert Neronem *quandoque gymnaſium ingredi ſolitum, ut certantes athletas ſpectaret.* Quartum genus erant omnes illi ſive nobiles, ſive ignobiles, qui vel militaris diſciplinæ & fortitudinis, vel tuendæ ſanitatis & boni habitus comparandi gratia variis exercitationum generibus incumbebant; de prioribus eſt locus apud Caſſiodorum libr. v. epiſt. XXIII. male à Pamelio adnot. ad Tertull. lib. de ſpect. intellectus, ubi ita ſcribit. *Oſtentent juvenes noſtris bellis, quod in gymnaſio didicere virtutis.* In poſteriorbus vero [b] Galenum noſtrum numerare poſſumus, cum ſcribat ſe anno ætatis ſuæ trigeſimo quinto paſſum fuiſſe luxationem ſummi humeri in palæſtra. Quintum genus erat eorum, [b] In 1. de arti.

qui fricabantur, licet enim frictiones fierent à multis ante reliquas exercitationes, nihilominus multi quoque sine ulla exercitatione seorsum ab aliis, ut de Vespasiano tradit Suetonius, solum fricabantur, quod intelligi potest ex [a] Galeno, frictionem ad exercitationes præparatoriam à reliquis distinguente. Sextum genus erat, qui lavabantur, atque hi erant tum nobiles, tum ignobiliores. Hoc tamen intererat, quod divites atque primates labra & colymbithras proprias in cellis alioqui communibus habebant, ubi soli diversis temporibus lavabantur, multi erant qui etiam solia vel lignea, vel argentea (quod recitat [b] Plinius) secum ferrent, ne pedes nudos collocarent, ubi vilissimi quique ponebant, quamvis etiam referant nonnulli Hadrianum Imperatorem lavari solitum, ubi plebs lavabatur: quod & Titum Cæsarem fecisse scribit Suetonius. Qui vero dumtaxat ungerentur nulli in gymnasiis reperiebantur, quoniam vel exercitationum vel balnearum gratia ungebantur. Ab his postremo omnibus non pauci spectatores (ne ministros, de quibus infra loquemur, nunc recenseam) in gymnasia conveniebant, qui non ab aliud, nisi ad videndos exercitatores utpote otiosi, & nullis negotiis occupati eo accedebant. Quo in loco id etiam animadvertendum censeo, diebus festivis gymnasia magis frequentata fuisse, quando artifices, aut aliis servitiis detenti otiantes, in illis ob remittendos labores & voluptatem capiundam versabantur. An in Romanorum thermis mulieres quoque versarentur, quemadmodum viri, nil certi affirmare ausim, nisi quod Romanam majestatem illud dedecuisse videtur, facileque fieri potest, ut impuræ aliquæ, & spectandi & ludendi gratia, quod Juvenalis & Martialis innuunt, publice versarentur in gymnasiis, necnon in locis separatis, quæ ibi lavandis feminis solis extructa essent, perinde ac in privatis balneis honestæ mulieres lavarentur tam ignobiles & mediocri loco natæ, quam illustriores, cum de Poppæa Domitii Neronis uxore referat [c] Plinius, quod *ad augendum cutis candorem quingentas asinas fœtas per omnia secum trahebat, & balnearum etiam solio totum corpus illo lacte macerabat:* quod intellexit Juvenalis dum scripsit.

[a] 2. tuend. val.

[b] Lib. 33. cap. 12.

[c] Lib. 11. cap 41.

--- aut.

—— aut pinguia Poppaeana
Spirat, —— &
Incipit agnosci, atque illo lacte fovetur.
Propter quod secum comites educit asellas.

In quem dealbandi corporis usum alias mulieres *farinam fabaceam*, *alias nitrum*, *aphronitrumque* in balneis usurpasse meminit [a] Galenus. Atqui Spartanorum mulieres una cum viris in palæstris exerceri se consuevisse, præter alios, satis testatum facit Propertius lib. III. Eleg. XII.

[a] Primo de alim. fac.

Multa tuæ, Sparte, miramur jura palæstræ,
Sed mage virginei tot bona gymnasii:
Quod non infames exercet corpore ludos
Inter luctantes nuda puella viros:
Cum pila veloces fallit per brachia jactus,
Increpat & versi clavis adunca trochi,
Pulverulentaque ad extremas stat femina metas,
Et patitur duro vulnera pancratio,
Nunc ligat ad cestum gaudentia brachia loris,
Missile nunc disci pondus in orbe rotat.

Neque de hoc Spartanorum more quisquam mirari debet, quando & Plato in quinto de republ. gravissimis argumentis probavit ad felicem rerumpublicarum statum maximopere conducere, si mulieres tam juvenes, quam seniores una cum viris nudæ in palæstris atque gymnasiis exerceantur, quod an sapienter decretum fuerit, & an ad continentiam temperantiamve ex consuetudine consequendam, ut Platoni in animo erat, conferret, non est locus examinandi.

CAPUT VIII.

De Gymnasiorum diversis partibus.

VItruvium qui Augusti Cæsaris ætate floruit, solum palæstras Græcas tradidisse ex ipsius verbis constat, quando nondum Romani Imperatores suas extruere cœperant, quas

postea extructas ſicuti in multis Græcorum gymnaſiis ſimiles fuiſſe probabile eſt, ita pariter veriſimile ſit Romanos (ut ſolet eſſe poſteriorum in excolendis rebus mos) plura ſuis addidiſſe, quæ vel Græcos latuerant, vel parum ab illis æſtimata fuerant: Quocirca partes gymnaſiorum magis principales explicaturus haudquaquam ſolas à Vitruvio ſignificatas in medium afferam, ſed illas nullo ſitus ordine ſervato enarrabo, quas diſperſim ab Auctoribus traditas invenio, quasve rei ipſius ratio expoſtulare videtur in Græcis atque Romanis palæſtris extitiſſe: quamquam Vitruvii auctoritatem nunquam multifaciendam exiſtimavi, nempe quem παραδοξόλογον & ſua ætate minime æſtimatum puto, quod enim ab Auguſto nullis egregiis fabricis, niſi ſolis Baliſtis præfectus fuerit, quando ſcilicet in urbe & extra urbem magnifica ædificia extruebantur, quod etiam à nullo fere poſteriore auctore nominatus inveniatur, præterquam in capitum Plinii librorum catalogo, qui ab aliquibus minime Plinianus, vel ſaltem adulteratus putatur, magnam certe ipſius exiſtimationis ſuſpicionem merito parit. Ergo primæ gymnaſiorum partes fuerunt porticus exedris ſive cubilibus apertis plenæ, in quibus philoſophi & rhetores, mathematici, & omnium denique diſciplinarum amatores diſputando, legendo, ac docendo exercebantur: atque has non longe ab aliis admodum ſitas fuiſſe conjicere poſſumus tum ex ipſa figura, tum ex proverbio inde nato (*diſcum quam philoſophum audire malunt*) quod in eos dicebatur, qui in eodem gymnaſio inter philoſophos ſedentes, atque inde diſcorum crepitus audientes, relicta ſapientiæ ſchola, ad proximum certaminum locum erumpebant. In exedris philoſophorum adoleſcentes atque pueros illos, qui diſciplinarum ſtudiis operam navabant, verſatos eſſe rationi conſentaneum eſt: quod eſſent illæ veluti ſcholæ quædam, ubi poſſent facillime poſt animorum exercitationes corpora ad ſanitatem, vel fortitudinem juvenes & pueri exercere, ſubindeque lavari. extat enim Lampridii auctoritas, Alexandrum Severum *poſt lectionem operam modo palæſtræ, modo ſphæriſterio, modo curſui, modo lenibus luctis dediſſe, mox balneum introiviſſe.* Inter has adnumero quoque medicorum ſcholas. Secunda pars erat Ephebeum, quo mihi veriſimile apparet

eos

eos convenire, atque de præmiis, & exercendi genere pactiones facere ſolitos, qui ſimul exerceri, ac certare volebant: quamquam ſciam Philandrum ejus opinionis fuiſſe, quod in Ephebeo puberes exercerentur. qua in re ipſum valde melius ſenſiſſe exiſtimo, quam Guljelmum Choulum, qui in ſuo de antiquorum exercitationibus libro in Ephebeo *juvenes ſtudendi gratia ſediſſe*, ſcriptis mandavit. Vtrum vero apud Romanos, qui cum viris ante decimum ſextum annum pueros commercium ullum habere vetabant, hoc verum fuerit, affirmare non auderem. Neque item negare poſſumus, [a] Galeni tempore, pue- [a] Li de præc. ad Poſth.
ros exerceri in palæſtra conſueviſſe, cum is cujusdam ægritudinis, quam Commodus puer, atque Imperatoris filius in palæſtra acquiſiverat, mentionem faciat: οὕτω δὲ καὶ ὅστις ἀναῤῥιχᾶται διὰ σχοινίου καθάπερ ἐν παλαίστρᾳ γυμνάζουσι τοὺς παῖδας εἰς εὐτονίαν παρασκευάζοντες. id eſt: *ſic autem, & quicumque per funem ſcandit quemadmodum pueros in palæſtra exercent, eos ad robur præparantes.* Ex quibus verbis pueros in palæſtris exerceri ſolitos fuiſſe ſatis conſtaret, niſi id quoque [b] Plautus in Bacchidibus apertiſſi- [b] actu. 3. ſc. 3.
me teſtatus eſſet, ubi Lydus Piſtocleri pædagogus, patrum erga filios ſui temporis indulgentiam taxans, de anteacti temporis moribus ita loquitur.

Nego tibi hoc annis viginti fuiſſe primis copiæ
Digitum longe à pædagogo pedem ut efferres ædibus.
Ante Solem exorientem niſi in palæſtram veneras,
Gymmnaſii præfecto haud mediocres pœnas penderes.
Id quoi obtigerat, hoc etiam ad malum accerſebatur malum,
Et diſcipulus & magiſter perhibebantur improbi.
Ibi curſu, luctando, haſta, diſco, pugilatu, pila
Saliendo ſe exercebant magis, quam ſcorto, aut ſaviis.

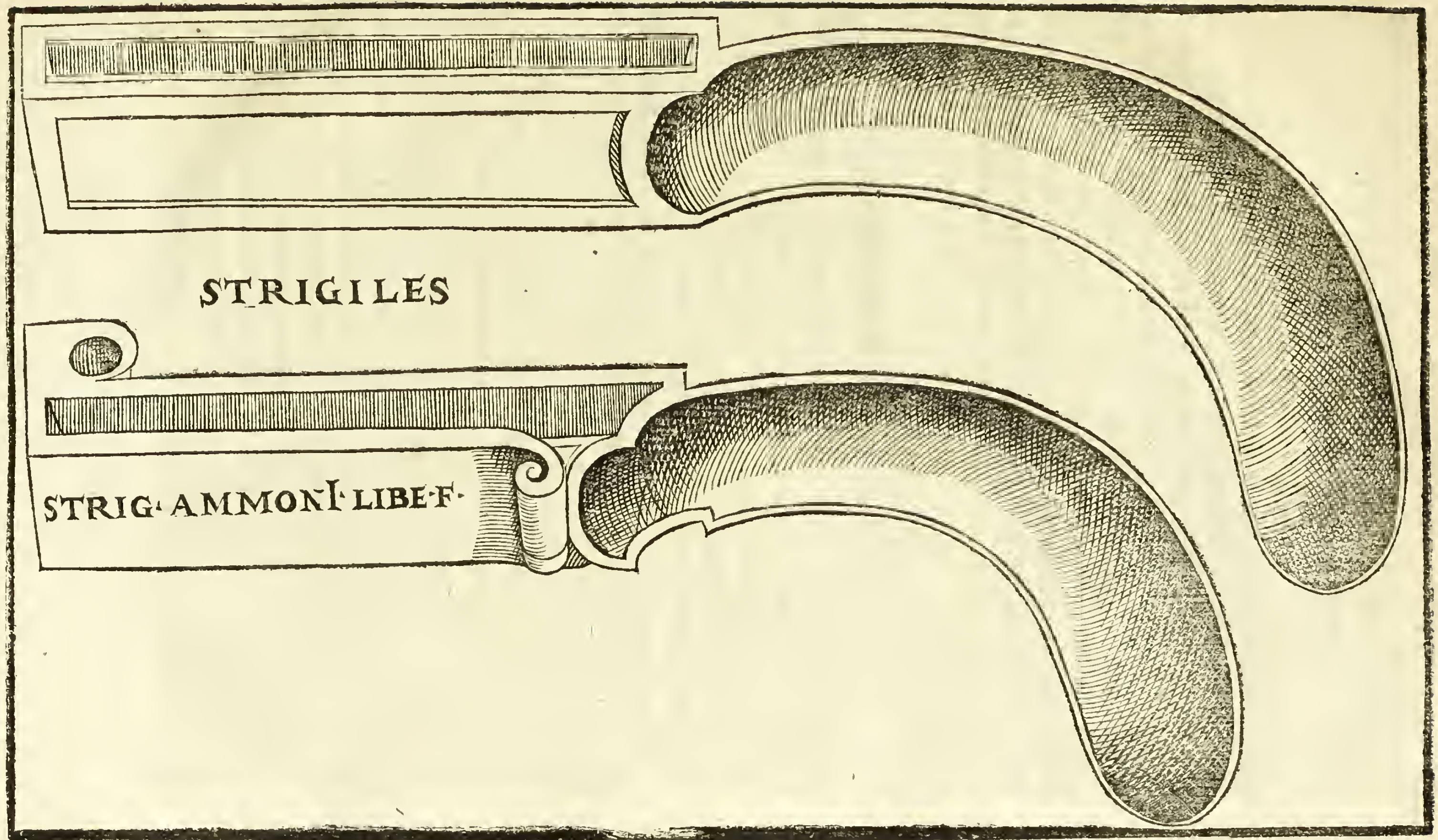
Vnde mihi conjiciendum videtur pueris ſummo mane palæſtram adeundi præceptum fuiſſe, ut virorum, qui tunc non aderant, commercium vitarent, atque etiam litterarum ſtudiis incumbendi otium ſupereſſet. etenim non defuiſſe, qui pueros nudos videre, & nefandum eorum amorem ſibi conciliare ex palæſtris ſtuderent, facile ex amatorio Plutarchi libro colligitur. habetur autem ex citato Plauti loco gymnaſia publi-

ca Romæ etiam fuiſſe ante Neronis principatum, ſicut & ex Catullo, ac aliis. Tertia pars erat Coriceum, qui locus (ut mea fert ſententia) pro denudandis hominibus, qui vel exerceri, vel lavari, vel utrumque agere volebant, inſerviebat, alias à Græcis ἀποδυτήριον, & à Galeno γυμναστήριον vocatus. Niſi enim Coriceum apud Vitruvium talem locum ſignificat, palæſtras ab ipſo deſcriptas absque hac parte omnium maxime neceſſaria extitiſſe dicendum eſſet, quam non ſolum in publicis gymnaſiis, verum etiam in privatis affuiſſe credo, ſi quidem [a] Plinius Cæcilius in deſcriptionibus villæ ſuæ Laurentinæ ac Tuſcorum apodyterium inter alia adnumerat: unde illorum ſententias probare nequeo, qui Coryceum in Vitruvii textu legendum putarunt, à coryco, pilæ ſpecie, quaſi ibi ludus talis ageretur, aut couriceum pro tonſtrina, aut coryceum, tanquam in eo puellæ & virgines, κόραι Græcis vocatæ exercerentur. Quarta pars erat elæotheſium à Iulio Polluce ἀλειπτήριον, à [b] Cæcilio Plinio unctuarium vocatum, atque in iſto luctaturi, & alias exercitationes, vel balneas inituri ungebantur, redungebanturque. Sed, quoniam opportunitas rei poſtulare videtur, ut de hoc gymnaſtico ungendi munere verba faciam, neque Metrodori Scepſii περὶ τῆς ἀλειπτικῆς, id eſt, *de ungendi ratione*, citatus ab Athenæo liber, hodie extat, quatuor ego dicam: primum, *quando & qui ungerentur*, ſecundum *quæ eſſet unctionis materia*: tertium, *cujus finis gratia ungerentur*: quartum, *quo modo, & à quibus unctio adminiſtraretur*. Illi qui vel loturi vel ſeſe exercitaturi in gymnaſium veniebant, majori ex parte ſpoliabantur in apodyterio: poſtea horum nonnulli, & præſertim qui vel luctam, vel pancratium inire intendebant, (nam pugilatores, curſores, ac alii multi unctione non egebant) alipterium ingredientes ungebantur, atque ita uncti ad locum, ubi erat pulvis, de quo loquar inferius, tranſeuntes pulvere conſpergebantur, ſicque deinceps in exercitationes diverſas diverſi prodibant: poſtquam vero ſeſe, quantum libuerat, exercuiſſent, iterum ad unctuarium reverentes, ibi à mediaſtinis & reunctoribus *ſtrigilibus* ferreis, de quibus Martialis lib. XIV. Epigr. XLIX.

[a] Lib. 2. Epiſt. 17. & Lib. 5. Epiſt. 6.

[b] Lib. 2. Epiſt. 17.

Per-


STRIGILES
STRIG· AMMONI· LIBE·F·

Pergamus has miſit curvo deſtringere ferro,
Non tam ſæpe teret lintea fullo tibi,

detergebantur, in qua deterſione oleum, pulvis, & ſudor, quæ deradebantur, ſimul mixta in uſum medicum adſervabantur, & ab Atticis κονίσαλος, ab aliis vero πάτος vocabatur, ut ex [a] Dioſcoride, [b] Plinio, [c] Galeno, & [d] Aetio facillime confirmari poteſt: tametſi Avicenna libro ſecundo faciat mentionem etiam ſudoris ſicci athletarum, quem puto fuiſſe illum, cui neque oleum, neque pulvis inerat. & quamvis Galeni ætate ſtrigiles adhiberentur ad balnei uſum, nihilominus balneorum ſtrigiles plerumque ſpongiæ erant, vel linei, neque communiter ſemper adminiſtrabantur, ſed quisque proprium ſecum gerebat, & præſertim quicunque communia cum aliis inſtrumenta habere fugiebat, ut inſinuat Perſius Sat. v.

[a] Lib. 1. c. 3.
[b] Lib. 14. c. 8.
[c] li. de ſim. med. 81. & 4 de tu. va. Lib. 5. & 10. de ſim. med. &
[d] lib. 2. c. 17.

I puer, & ſtrigiles Criſpini ab balnea defer.

Ferrei autem erant, vel aurei, vel argentei, vel cornei, vel eburnei, vel ænei, quibus ſtrigmenta & ſordes exercitatorum à corporibus radebantur. Ænei ſtrigiles erant, quorum pictura præcedenti pagina poſita eſt, quive olim inter Trajani Imperatoris thermarum ruinas inventi ſunt.

Deterſi tandem iterum diligentiores aliqui valetudinis aut deliciarum gratia ungebantur, & nonnumquam inuncti balnea ingrediebantur, ſed poſt egreſſi denuo ungebantur, modo ſimplici oleo, modo variis odoribus condito, modo diapasmate ad coërcendos ſudores, ut ſcribit [e] Plinius, adeo quod varia erant ungendi tempora, interdum poſt balnea, quod Homeri temporibus obſervatum legimus, ut in III. Odyſ. Ἀυτὰρ ἐπεὶ λοῦσέν τε καὶ ἔχρισεν λίπ' ἐλαίῳ, id eſt, *Poſtquam lavit, & pingui oleo unxit*, & libr. IV. iterumque XVII. τοὺς δ' ἐπεὶ δμωαὶ λοῦσαν, καὶ χρῖσαν ἐλαίῳ, id eſt, *Hos autem poſtquam famulæ laverunt, & unxerunt oleo*; interdum quoque ante, ſicuti refert Galenus VI. de valetudine conſervanda. De Archimede quædam apud Stobæum ſcitu digna leguntur: *eum ſcilicet abaco incumbentem, & figuras quasdam ducentem à famulis vi abſtractum ungi ſolitum fuiſſe, atque ipſum in corpore ita uncto figuras mathe-*

[e] lib. 21. c. 19.

mathematicas sæpe designare consuevisse. Hac in parte gymnasiorum mansisse puto illos ministros, qui victus quærendi gratia servandis vestibus inservientes, *olearii* nuncupabantur, quos etiam in balneis Asiæ solitos esse perhibet Epiphanius hæres. xxx. Materia unctionis pro exercitandis varia fuit. Aristotelis tempore, & oleo simplici, & aqua mixto ungebantur: Is enim quinta problematum particula scripsit, *iccirco aquam oleo admixtam, quando exercitatis adhibetur, magis lassitudinem tollere, quam oleum simplex, quoniam ita interius penetrans exiccata membra humectat*; addo etiam ex Hippocrate II. de diæta minime hujusmodi unctiones permittere, ut corpora plus justo incalescant; auctor est [a] Plinius *Græcos vitiorum omnium genitores oleum primos in gymnasia invexisse*, de quo dicebat Anacharsis Scytha esse insaniæ pharmacum, quoniam eo peruncti athletæ insanirent. Butyrum quoque apud nonnullas barbaras nationes, quibus deerat fortasse oleum, interdum pro ungendis exercitandorum corporibus in usu fuisse testatum reliquit [b] Plinius, & post ipsum [c] Galenus: fuit & aliud mixturæ genus posterius inventum ex oleo, pulvere, & cera commixtum, quo ungebantur: atque illud *ceroma* à Plinio vocatum invenio, quo juventutem Romanam corpora exercendo vires animorum amisisse dicit: sicut & apud Martialem libro IV. de Endromide:

Seu lentum ceroma teris.

& lib. v. epigr. LXV.

Et castigatum Libyæ ceroma palæstræ;

& lib. VII. epigr. XXXII.

Vara nec injecto ceromate brachia tendis.

Quamquam dubium non est, quin apud eundem Plinium, Senecam, & D. Hieronymum & alios ceroma vocatus sit locus ubi ungebantur, alias alipterium vocatum. Scribit item Plinius oleum in gymnasiis condiri odoribus, sed vilissimis consuevisse. Quæ omnia de unctionibus ante exercitationes adhibitis intelligi debent: cum post exercitationes, & post balnea infinita prope variorum odoribus conditorum unguentorum genera

[a] Lib. 15. c. 4.

[b] Lib. 11 c. 41.
[c] & lib. 28. c. 9. 3. de aliment. fac. cap. 15.

nera tradantur adhibita : quæ soli lasciviæ atque libidini inserviebant, atque hæc à Plutarcho in Amatorio nobis indicata puto, quando scripsit, Solonem vetasse servis unctiones siccas, atque puerorum amorem, non item mulierum conjugium, nisi potius unctiones extra balnea factas, seu diapasmata intellexerit. hunc morem oleis odoratis utendi apud exteros quoque viguisse historia ab Athenæo relata Deipnosoph. V. satis testatum facit, ubi scribit *Antiochum Epiphanem apud Daphnem consuevisse certaminis die exhibere certantibus olea odorata, crocinum, amaracitum, telinum, irinum, & alia quibus ungerentur corpora.* Quo fine demum prædictis unctionibus gymnasia adeuntes ungerentur, diversa ab auctoribus tradita invenio; Hippocrates in III. de diæta memoriæ mandavit *terrarum pulverem oleo admisceri solitum*, ut suo frigore & siccitate olei æstum & humiditatem temperaret, Alexander in I. [a] Probl. volumine scripsit athletas ideo oleo ante exercitationes perungi consuevisse, *ut membra emollita labores sine rupturæ ullius periculo sustinerent*, quam sententiam secutus est quoque Lucianus in dialogo περὶ γυμνασίων. Lucianus videtur sensisse luctatores pulvere sese conspergere solitos fuisse, ut corpora fortiora redderentur. De Hercule namque & Antæo sermonem faciens ait.

[a] Prob. 119.

Auxilium membris calidas infundit arenas.

Plutarchus in libello de primo frigido hujus sententiæ fuisse videtur, quod athletæ in unctionibus pulvere uterentur tum ad refrigeranda calefacta corpora, tum ad cohibendum sudorem, ne tantopere delassarentur. Ego autem cum Luciano existimo potissimum usum pulveris extitisse, ne oleo manus laberentur, sed facilius exercitatores sese comprehendere valerent, neve sudore diffluerent, aut venti corpora aperta ingrederentur, atque hac de causa à Martiale pulvis ille ἁφὴ vocatus fuit, ut ibi (*flavescit haphe*) unde si qui adversarios perunctos, & sine pulvere certantes vincebant, majori gloria digni habebantur, qualis fuit apud [b] Plinium Dioxippus, & Dioreus apud [c] Pausaniam, ἀκονιτὶ nomen promeritus. cujus rei mentionem fecit [d] Horatius, ita ad Mæcenatem scribens.

[b] Lib. 35. cap. 11.
[c] Lib. 6 Eliacor.
[d] Lib. I. Epist. epist. I.

Quis

Quis circum pagos, & circum compita pugnax,
Magna coronari contemnat olympia, cui ſpes,
Cui ſit conditio dulcis ſine pulvere palmæ?

Ex quo ſatis mirari nequeo Budæum, virum ſane doctiſſimum, qui in ſuis ad Pandectas adnotationibus hoc non viderit, malueritque ἀκονιτί, id eſt, ἄνευ ἀγῶνος, ſeu *ſine certamine* ſimpliciter dictum eſſe, quamquam & hoc quoque non abnuo interdum aliquos eſſe coronatos ſine certamine, vel, quod adverſarius tempore conſtituto non comparuiſſet, vel, quod ob robur & vincendi conſuetudinem à cunctis vitaretur, cujusmodi fuiſſe complures Pauſanias, Diodorus, Heliodorus, atque Suidas commemorant, ἀκονιτί propterea nominatos. Alii ſunt, qui credant oleo exercitatores unctos ad arcenda frigora & levandas laſſitudines. [a] Galenus ſentit oleum tam ad exolvendam præteritam laſſitudinem, & futuram mitigandam, quam ad præparandum ad motus conduxiſſe. quibus ceram additam cum Galeno opinor, quo oleum alioqui fluxile diutius adhæreret. Quæ vero poſt balnea adhibebantur unctiones, nemo dubitat inſerviſſe, ne humiditas in balneis acquiſita evaneſceret, neve reſeratis à balnei calore meatibus nativa caliditas exſpiraret. quamquam etiam aliqui delicatiores voluptatis & laſciviæ gratia *odoriferis unguentis*, aut *ſiccis diapasmatis* ad comprimendum immoderatum ſudorem, ut ſcribit [b] Plinius, poſt balineas ungebantur, de quibus [c] Martialis.

[a] 6. de tuen. va. cap. ult.

[b] Lib 13. c. 2.

[c] Lib 1. ad Feſceniam.

Quid quod olet gravius mixtum diapasmate virus.

Ceterum quo modo ungerentur, nil certo definitum invenio: eſt tamen valde probabile, nonnullos, cum prius ſeipſos fricaſſent, manibus propriis hoc egiſſe, aut alterum ab altero viciſſim unctum, quod Lucianus in gymnaſiis ſcribit; licet etiam à ſervis gymnaſticis, atque reunctoribus vocatis ungerentur: qui & ipſi prius ad majorem unctionis penetrationem fricantes, tandem univerſum corpus modo leniter, modo ſecus prementes, perungebant, & prout temporis conſtitutio poſtulabat, alias tepidum, alias calidum, alias frigidum linimentum applicabant: atque hæc omnia ut plurimum in alipterio fiebant: qui

nitro & aphronitro sese fricabant, ut meminit Cyprianus Epist. VII. lib. IV. ac Martialis lib. XIV. existimo illud eos agere solitos, ut sordes à corpore melius eluerent, atque exiccarent, quantum enim abstergere possit aphronitrum nemo ignorat. Prope quod erat *conisterium*, Polluci κονίστρα vocatum, quinta gymnasii pars, in quo positus pulvis conservabatur, ut possent uncti statim illo conspergi. Ex variis regionibus in hunc usum pulveres advectos legimus, sed duo palmam habuerunt, *Puteolanus*, de quo Sidonius Apollinaris,

Namque Dicarcheæ translatus pulvis arenæ,

& *Ægyptius*, quem Romam in hunc usum advehi solitum refert [a] Suetonius in Nerone, quemadmodum & Patrobium [b] Plinius tradit Neronis libertum ex Nilo arenam tenuissimam non multum à Puteolano pulvere distantem ad debellanda corpora palæstræ studiis advexisse, eandemque à Leonato Cratero, & Meleagro, Alexandri Magni ducibus, cum reliquis militaribus commerciis portatam. cui forsan haud absimilis illa erat, de qua Ovidius, Acheloï pugnam describens, loquitur.

[a] cap. 45.

[b] Lib 35. c. 13.

Inque vicem fulvæ tractu flavescit arenæ.

Nam, & [c] Martialis, Philænim irridens, quod palæstritarum exercitationes iniret, dixit ipsam flavescere hac arena, quam *haphem* ab illo vocari diximus, quoniam contrectationibus exercitatorum inserviebat. ἁφὴν namque tactum significare, nemo nescit. Seneca Epist. LVII. *à ceromate nos haphe excepit.*

[c] Lib. 7.

CAPVT IX.

De Palæstra, & aliis Gymnasii partibus.

HActenus quinque gymnasii partes, quæ etiam in palæstra Græcorum à Vitruvio descriptæ inveniuntur, philosophorum exedras, ephebeum, apodyterium, unctuarium, & conisterium explicavimus: nunc ceteras partim ab eodem prætermissas, & ab aliis indicatas, partim ab ipsomet explicatas prosequemur. Erat itaque sexta pars locus quidam *palæstra* vocatus, ubi (dicebat Lydus ille [d] Plautinus) *cursu*,

[d] In Bacchidibus.

cursu, luctando, hasta, disco, pugilatu, pila, saliendo se exercebant magis, quam scorto, aut saviis, & ubi scribit [a] Galenus has exercitationes peragi solitas *luctam, pugilatum, appensionem manibus ad funes, exercitationem, qua stabant pedibus & manibus in pugnum vinctis, easque alteri aperiendas porrigebant, qua pondera manibus attollebant, & ita persistebant, quod genus* halteres *vocatum est, schiamachia, & armorum pugna:* Galeno vero assentiens Oribasius Pergamenus fassus est non modo has, sed & alias sexcentas fuisse palæstræ exercitationes. Vnde animadvertendum est, palæstram apud utriusque linguæ auctores multa significare, primo totum ipsum gymnasium, ut est videre penes Vitruvium; secundo locum quemcumque exercendis corporibus ideoneum, quo pacto locutus est Cicero in Epistola tertii libri ad Q. F. prima, & 11. de legibus, dum villam suam Arpinatem describens, palæstram ibi nominat, nec non Virgilius sexto Æneidos.)

Pars in gramineis exercent membra palæstris,

& Geta apud [b] Terentium in Phormione, ubi dixit, *eccum à sua palæstra exit foras.* Tertio certam gymnasii partem, in qua ex sententia [c] Plauti, [d] Galeni, & [e] Oribasii tot exercitationes factas prædiximus, & cujus parietum sordes collectas in panno applicatas furunculos maturare scripserunt [f] Plinius & Theodorus [g] Priscianus: in qua significatione accepisse Catullum puto, ubi dixit.

Abero foro, palæstra, stadio, & gymnasiis?
Miser ah miser.

& Afranius scribens.

Et eam depellis mihi manum per palæstricos,

Id est,

palæstræ usum (ut ait Nonius) *callentes.*

Quod autem à palæstræ muris, statuis, atque columnis strigmenta quædam à pulvere & luctantium corporum contactu ibi factæ abraderentur, & in varios medicinæ usus servarentur, abunde testati sunt Dioscorides, Plinius & Galenus, quæ stri-

[a] 2. de tue. val. cap. 9.
[b] Actu.3.scena 1.
[c] In Bachidibus
[d] Lib. 5. de simpl. med.
[e] 6 collect. cap. 14.
[f] Lib. 28. cap. 4.
[g] Lib. de claris orator.

ſtrigmenta quandoque à ludorum magiſtratibus octingentis ſeſtertiis vendita fuiſſe tradit [a] Plinius. Invenio quoque exercitationem ipſam palæſtrarum interdum palæſtram vocari, ſicuti quandoque M. Tullius pro palæſtra actiones ordinate & venuſte factas metaphorice intelligere viſus eſt auctoritate Lucilii, cujus hic verſus legitur apud Prophyrionem, *Iudicis Hortenſi eſt ad eam rem nata palæſtra.* necnon Plato in Charmide pro Taurei palæſtra locum ſignificavit, quo viri docti ad colloquendum diſputandumque conveniebant. Ad hæc Plutarchus in ſecundo ſympoſiacon palæſtram vocatum ſcribit locum, ubi athletæ exercerentur, & in quo ſolum lucta & pancratium, non curſus, non pugilatus agerentur. quemadmodum & Galenus quandoque palæſtram nuncupavit, ubi athletæ ſolum, & craſſitudini corporis ſtudentes exercerentur, quo pacto accipiendum reor apud Hippocratem, quum in principio primi Epid. narrat tubercula iis eſſe oborta, qui in palæſtra & gymnaſiis exercebantur. Forſan autem dubitavit aliquis, an in palæſtra hac pulvis ſtratus eſſet quoniam [b] Galenus ipſam à loco, ubi pulvis erat, ſeparaſſe videtur hiſce verbis: Ἀλλὰ τὰ μὲν τοιαῦτα καὶ χωρὶς παλαίστρας, ἢ βαθείας κόνεως δύναται γίγνεσθαι καθ' ὁτιοῦν χωρίον ἐπίκροτον ὀρθῶν ἑστώτων. ὅσα δὲ παλαίοντες εἰς ἀλλήλους δρῶσιν ἀσκοῦντες τὸν τόνον, ἤτοι κόνεως βαθείας, ἢ παλαίστρας δεῖται. *Sed & hæc absque palæſtra & alto pulvere in quocunque loco conculcato erectis ſtantibus fieri poſſunt: quæ vero lucta inter ſe contendentes agunt robori acquirendo incumbentes, vel alto pulvere, vel palæſtra opus habent.* Cui ita reſponſum volo, etiam in palæſtra fuiſſe ſtratum pulverem, ſed humilem, ac modicum, ita ut duo fuerint loca pulvere ſtrata, alterum palæſtræ, alterum extra palæſtram: in illo pulvis humilis, in hoc altus & copioſus eſſet: cujus pulveris in utroque uſus erat, tum ut certantes firmius contenderent, neque pedibus laberentur: tum etiam ut qui in terram dejiciebantur, minus læderentur: At altus pulvis hoc amplius habebat, quod dum homines in illo pedes alte figebant, majori conatu ac vi ad eos tollendos opus habebant, atque inde robur majus comparabant. Quæ omnia ſignificavit Lucianus in libello de exercitationibus. de hoc enim alto pulvere locutum puto [c] Galenum, ubi ſcribit ſe vidiſſe

[a] Lib. 15. cap. 4.

[b] 2, de tuen. val. cap, 9,

[c] lib, 11, de uſu partium & lib, de cauſis procatarticis.

vidisse athletas, sæpius, ne à pulvere suffocarentur, periclitantes, & ubi adolescentem quendam narrat ex concitato motu per loca profunda & arenosa facto valde exiccatum ad gymnasium se contulisse: quod ex iis esset, qui illa exercitatione delectabantur, ac ibi identidem exerceri vellent. Quod palæstra quoque dicta sit ars oratores in actionibus exercendi, ut probare in suis ad Pandectas adnotationibus conatur Budæus, sane non video. Septima gymnasii pars fuit *sphæristerium*, ubi variæ exercitationes, & præsertim cuncta pilæ exercitia, quæ plurima extitisse [a] infra demonstrabimus, frequentius, quam alibi peragebantur. Hoc non esse coriceum à Vitruvio descriptum satis in superioribus probavimus, & licet ab eo non ponatur, in gymnasiis tamen fuisse multis verbis ostendit Budæus, quinimmo, & in particularibus gymnasiis, hortisve Sphæristerium una cum aliis extructum fuisse, locupletissimum testem habemus juniorem [b] Plinium, qui villas suas describens Laurentinum & Tuscos, in utrisque sphæristerium ponit, quod plura exercitationis genera, pluresque circulos caperet, idem & ex eo Pandectarum loco confirmari potest, ubi hæc [c] Vlpiani verba leguntur: *Cum Aurelius Quietus hospiti suo medico mandasse diceretur, ut in hortis ejus quos Ravennæ habebat, in quos omnibus annis secedere solebat, sphæristerium & hypocausta & quædam ipsius valetudini apta sua impensa faceret.* Unde quoque facile conjicitur in sphæristerio nedum pilæ ludos, verum etiam alias exercitationes fieri consuevisse, quando in ipso Vespasianus *fauces, ceteraque membra* (ut tradit Suetonius) *sibimet ad numerum defricabat.* Octava pars fuerunt viæ illæ, quæ inter porticus, ac muros, ut ego puto, sitæ erant, ab omnibus ædificiis nudæ, necnon tota peristylii area quæ & ad subministrandam porticibus ac cellis lucem factæ erant, & ad spatiandum, aliasve exercitationes obeundas, quæ nec in alto pulvere, nec in xystis, aliisve locis fieri possent. Has locum conculcatum paullo ante ex Galeno à nobis nominatum fuisse opinor ita vocatas, quod nullis lapidibus, lateribusve stratæ, sed rudes & æquato tantum solo forent. In his cursum factum existimo, atque ad id tum *diauli*, tum *dolichi*, à quibus *dolichodromi*, & *diaulodromi* formas atque

[a] lib. 2. c. 4.

[b] Lib. 2. Epist. 17.

[c] Leg. 16. ff. de mandat.

F ter-

a Lib. 5. cap. 11. terminos ibi constitutos, tametsi apud [a] Vitruvium nil aliud fuerit diaulos, quam perystiliorum quadratorum circumitio duobus stadiis definita. In ipsis etiam saltus, & disci exercitationes, quas palæstræ negavit Galenus(ut mea fert sententia) interdum habebantur. Nona pars erant xysti, & xysta, nam utraque apud Græcos & Latinos non parum discriminis obtinent, siquidem xystos hi vocant porticus tectas ubi athletæ per hiemem & æstatem, tempore luctationibus alieno, exercebantur : xysta autem subdiales ambulationes, ubi hyeme tempestate leni è porticu prodeuntes, & æstate fere semper exercebantur, ac ambulabant : atque has περιδρομίδας à Græcis nominatas scribit loco citato Vitruvius, quæ duplices erant, aliæ nudæ, aliæ platanis aliisve arboribus consitæ ad præstandum amœnitatem, atque illis, qui à sole offendebantur, umbram. de
b lib. 12. cap. 1. his loquebatur [b] Plinius, dum *platanos Athenis in academiæ*
c lib 2. Epist. 17. & lib. 5. epist. 6. *ambulatione celebratas* fuisse scribit : De iisdem quoque [c] Plinius junior sermonem habuit, quando in depingendis Tuscis ac Laurentina villis suis xystos toties decantat. Nec alium intel-
d In Oeconom. lexit Ischomacus apud [d] Xenophontem, quando ambulationem in xysto factam nominavit, sicuti nec Phædrus apud Platonem, ubi ex Acumeni sententia salubriorem facit ambulationem in viis, quam in cursibus sub hisce verbis : Τῷ δὲ σῷ καὶ ἐμῷ ἑταίρῳ πειθόμενος Ἀκουμενῷ κατὰ τὰς ὁδοὺς ποιοῦμαι τοὺς περιπάτους, φησὶ γὰρ ἀκοπωτέρους τῶν ἐν τοῖς δρόμοις εἶναι, Idest : *Tuo autem & meo socio obtemperans Acumeno, in viis ambulationes facio, nempe quas minorem lassitudinem iis, quæ fiunt in cursibus, parere* dicit. Id quod si Ficinus recte pensitasset; melius Platonis verba in nostram linguam transtulisset, sed de hac re plura inferius, quando de exercitationum locis tractabimus. Easdem ambulationes intellexit Justinus martyr, cum in principio dialogi sui dixit : περιπατοῦντί μοι ἐν τοῖς τοῦ ξύστου περιπάτοις, hoc est, *ambulanti mihi in xysti ambulationibus*, quod ejus interpres haud exacte percepisse videtur. Nemora, quæ & in thermis publicis deputasse, & in suis juxta Neronianas diruptis ædificiis
e cap. 25. Alexandrum Severum fecisse scribit [e] Lampridius, nulla alia fuerunt, quam platanones & xysta Græcorum.

CAPVT X.

De Balneis gymnasiorum, atque etiam de Stadio.

DEcima gymnasiorum pars fuit *balneum*, quam ob delicias atque sanitatem omnium maxime æstimatam fuisse certum est, quamve cunctis aliis majorem & pulchriorem extitisse opinor ego, tum quia (ut Galenus sua tempora deplorat) omnes fere homines quotidie lavabantur, quod tempore Hippocratis, & antiquorum fere omnium usque ad Asclepiadis & Pompei ætatem, non erat; quando ut scribit [a] Hippocrates & Galenus nondum publica balnea, aut privata accommode ædificata videbantur, rarique & raro lavabantur: tum quia multis locis balnea indigebant pro variis lavandorum commoditatibus, quæ necessario spatium majus requirebant, & ob id columnis, ac superbissimis marmoribus extruebantur. ut interim non omittam quanta privati viri usi sint in privatis balneis ædificandis magnificentia, de qua scriptum est à [b] Seneca, *quod quisque pauper sibi videbatur ac sordidus, nisi parietes balneorum magnis ac pretiosis orbibus refulsissent, nisi Alexandrina marmora Numidicis crustis distincta fuissent, nisi illis undique operosa, & in picturæ modum variata circumlitio prætexeretur, nisi vitro conderetur camera, nisi aquam argentea epistomia fudissent.* Ne statuarum & columnarum nihil sustinentium ornamentum sileatur, quod libertinorum balnea habebant, ut nil nisi gemmas calcare vellent. Etrusci balneum à [c] Martiale, & [d] Statio elegantissime descriptum qui lectitarit, non poterit majorum in extruendis balneis magnificentiam, atque luxum satis admirari: sed de his satis. Vt autem de gymnasiorum balneis paullo plenior habeatur cognitio, hæc in præsentia solum (quando jam Andreas Baccius Elpidanus multæ lectionis atque doctrinæ vir post primam horum commentariorum editionem universam de Balneis materiam absolutissime tractavit) explicabimus, Primo, *qualia essent, & quæ loca balneis destinata*: Secundo, *quæ vasa & æris dispositio, ubi lavabantur*: Tertio, *cujus gratia lavarentur*: Quarto, *qui, & quando lavarentur*: materiam enim, qua lavabantur, plerumque aquam dul-

[a] 3. com. de vic. rat. in acut.

[b] Epist. 86.

[c] Lib 6 epigr. 42.

[d] Lib. 1. Silv.

cem, vel pluvia collectam, vel ab aquæ ductibus, aut fluminibus, aut aliunde corrivatam omnes sciunt. & quamvis apud Galenum, aliosque sæpenumero de medicatis balneorum aquis mentio fiat, illis tamen ægroti, aut valetudinarii utebantur, non gymnasia ingredientes, de quibus solis nos loqui intendimus. nisi immensam Neronis & profusam libidinem in medium adducamus, qui *dulcibus non contentus aquis, marinas* teste Lampridio & Suetonio *atque Albulas in suas thermas deduci curavit.* Loca balneum universum constituentia à [a] Cicerone *balnearia* vocata, plurima fuisse reperio, frigidam lavationem sive λȣτρὸν, frigidarium, tepidarium, sudationem calidam, & calidam lavationem. Quæ vero balneis inserviebant, fuerunt hypocaustum, aquarium, & vasarium: Hæc omnia loca concamerata & fornicum modo fabricata fuisse cognoscere possunt, qui Romanarum thermarum reliquias contemplari voluerint. Nec quis miretur à nobis hic loca plura balneorum recenseri, quam à Vitruvio descripta inveniantur, quoniam, quæ ipse descripsit, à Græcis omnia fere accepit, quando Romani nondum thermarum ea admiranda ædificia extruere cœperant, in quibus multo Græcis lasciviores, plura etiam loca disposuerunt. Frigida lavatio, sive λȣ̃τρον, locus erat, in quo frigidæ aquæ lavacra, & præsertim piscina, alias baptisterium à Plinio juniore vocitata, pro nationis usu ab auctoribus citata posita erant, tum ob æstatem quando similis lavatio diligitur, tum ob eos, qui omni tempore illam prosequebantur sive ob valetudinem, sive ob delicias, qualis Alexander Severus, quem *rarissime in calidariis, fere semper in piscinis lavisse* scribit Lampridius. De hujus usu plura apud Oribasium ex Galeni sententia videri possunt in decimo collect. lib. Auctor est Lampridius Heliogabalum *nunquam in piscinis se lavari passum esse, nisi illæ croco, aliisve pretiosis unguentis fuissent infectæ.* Ab hac aderat frigidarium ob eos fabricatum, qui statim post egressum tepidarii, aut calidarii frigido aëre frui optabant: neque enim ulla ibi aquæ vasa reperiebantur, ut possent æstate plures convenire. non defuerunt qui in hac parte piscinam pro natationis studiosis, de qua copiosius lib. III. tractabimus, positam fuisse crediderint. At mihi verisimilius videtur

[a] lib. 3. epist. ad Q. Fra. epist. 1.

videtur eam in frigida lavatione, ubi alia frigida aqua ſervabatur, extitiſſe, cum in frigidario aquæ nullius apud auctores mentio habeatur: In parte fieri poteſt, ut loturi exuerentur quoque, tum quia apodyterium communis pro exercitatoribus ſpoliandis locus non parum diſtabat, adeo ut loturos, ſi ibi veſtimenta depoſuiſſent, nudos per ephebeum, frigidam lavationem, & reliqua loca tranſire neceſſum eſſet: tum quia probabile eſt in ephebeo homines ſæpius inveniri conſueſſe, à quibus loturos haudquaque nudos conſpici honeſtum erat. ex quo ad hæc omnia evitanda facile eſt in frigidario ſeſe exuiſſe, eo magis quod [a] Varro atque [b] Plinius teſtati ſunt, tam in urbibus, quam ruri apodyterium quoque fuiſſe balnei partem, quemadmodum etiam Galenus atque [c] Oribaſius ſignificare viſi ſunt, ubi qua hora juvenis temperati corporis balneo uti debeat, exponentes, gymnaſterium temperari debere mandarunt, quod nullum aliud eſſe poteſt, niſi frigidarium ipſum: in quo & ſudores detergebantur. ſiquidem Galenus. x. Methodi libro partes balnei enumerans quatuor ſtatuit, calidarium, calidam lavationem, quam λουτρὸν vocat, frigidam lavationem, & quartam, in qua ſudores detergerentur: ſed hæc potius conjectura, quam ullo certo judicio intelligere conceditur. nec quiſquam hic dubitare debet quum Vitruvius unam partem, Galenus aliam λουτρὸν vocent, quandoquidem non eſt rationi diſſentaneum, utrasque eo nomine deſignatas eſſe, cum in ambabus homines lavarentur. Illud etiam hoc in loco commemorandum eſt, publicas balneas hanc partem admodum vaſtam, & cuivis perviam habuiſſe, ita ut veſtimenta eorum qui lavabantur, facile ſurripi poſſent, ob quos lege cautum fuit fures balneorum gravius eſſe plectendos, quemadmodum præ ceteris copioſe docuit Ariſtoteles ſec. XXIX. prob. XIV. quamquam & capſarios vocatos in eum conducere uſum conſueviſſe balneatores atque alios ſciam, ut veſtimenta lavandorum à furibus conſervarent, quod intellexiſſe puto Juvenalem eo verſu x. Satyr.

[a] 2. de re ruſt. in pro.
[b] lib. 5 epiſt. 6.
[c] 10. Collect. cap. 6.

Quem ſequitur cuſtos anguſtæ vernula capſæ,

Et Ovidium lib. III. de arte amandi.

Cum, custode foris tunicam servante puellæ,
Celent furtivos balnea tuta jocos.

Et Martialem lib. XII.

Lintea ferret apro vacuus cum vernula nuper,
Et supra togulam lusca sederet anus.

Frigidario adnexum tepidarium duobus hominum generibus inserviebat, tum illis, qui tepore aëris aut aquæ, vel utriusque ob voluptatem, sive valetudinem frui volebant, tum illis, qui aut frigida, aut calida lavari quærebant; hi etenim ne ab apodyterio sive frigidario ad calidarium, & rursum à balneo calido ad frigidarium, seu frigidam lavationem, tanquam ab extremo ad extremum prodeuntes, horrerent, aliterve offenderentur, tepidario pro medio quodam utebantur, in quo exeuntes de frigido, seu calido loco tamdiu morabantur, quousque ad alterum eorum citra noxam recipiendum sese disposuissent. quamquam etiam fieri potest, ut in privatis balneariis tepidarium [a] & apodyterium idem locus fuerint, ob spatii penuriam, vel quod ita major commoditas haberetur. Cicero enim, cum Arpinatem villam, quæ judicio Quincti fratris sui ædificabatur, invisisset, *se assa in alterum apodyterii angulum in balneariis promovisse* scribit. in quo satis aperte demonstrat, apodyterium & laconicum, sive calidam, assamve, ut ipse & Celsus vocant, sudationem conjuncta fuisse eo prope modo, quo nos tepidarium & laconicum conjuncta interdum fuisse, saltem post Vitruvii tempora, opinamur, etsi is lib. v. cap. x. huic sententiæ omnino adstipulari videatur. Calidarium, quod à [b] Vitruvio & [c] Celso laconicum nuncupatum fuit, cella erat nullam aquam intra se continens, ad provocandum sudorem potissimum instituta, & ob id à nonnullis *calida sudatio*, sicuti à [d] Cicerone & Corn. [e] Celso *assa* nuncupata. de qua sermonem faciens [f] Collumella, hæc contra sui temporis mores scripsit. *Mox deinde ut apti veniamus ad ganeas quotidianam cruditatem laconicis excoquimus, & exucto sudore sitim quærimus.* In hac vapor calidus, seu calor siccus inclusus sudorem provocabat, haud aliter, ac super Bajas myrtetis, ubi tempore Celsi

[a] Lib. 3. epist. ad Q.F. epist. prima.
[b] lib. 5. cap. 14.
[c] lib. 2. cap. 17.
[d] lib 3 ad Q.F. epist 1.
[e] In procem.
[f] 1. de re rust.

Celsi è terra profusus calidus vapor ædificio inclusus maximos sudores ciebat. cujus [a] Horatius quoque meminit in Epist. ubi ait. *a Lib. 1. ad Vallam. epist. 15.*

—— sane myrteta relinqui
Dictaque cessantes nervis elidere morbos
Sulphura contemni; ——

Qui apud [b] Vitruvium tepidarium & laconicum idem faciunt, verba ipsius Vitruvii lectitantes facile cognoscent, utraque ab ipso separari, dum præcipit laconicum, sudationesque tepidario conjungi, præterquam quod manifeste Celsus laconicum vocat ubi calor siccus eliciebat sudorem, quam conditionem tepidario minime convenire quivis intelligere valet. id quod etiam clarissime significavit [c] Martialis, balnea Etrusci describens sub his verbis. *b Lib. 5. cap. 10.* *c Lib. 6. epigr. 42.*

Ritus si placeant tibi Laconum,
Contentus potes arido vapore,
Cruda virgine, Marciaque mergi.

Scio quoque nonnullos, quod laconicum rotundum, ac veluti turricula in hemisphærium camerata foret, idem cum sphæristerio, à nobis superius explicato, effecisse, quibus plane assentiri nequeo, quoniam mihi irrationabile videtur, ut in loco calido sudationibus ædificato ludum pilæ atque alias exercitationes, quas in sphæristerio fieri consuevisse tradit [d] Plinius, exercerent: fuisset namque (ut est in proverbio) *camino oleum addere*, si exercitationes per se corpora valde calefacientes in calidissimis locis egissent. De laconico possunt verba [e] Iuvenalis intelligi, si versus ita restituatur. quidquid dixerint alii: *d 5. Epist. li.* *vers. 174. e [redacted] Sat. 11.*

Qui Lacedæmonium proptysmate lubricat orbem:

nam taxat quendam quod in laconici solio copiosè exspuendo efficeret, quo minus in ipso pedes ambulantium firmari valerent. Post laconicum sequebatur cella calida, labris aquæ continendæ positis referta, in qua quod lavarentur, calidæ lavationis à Vitruvio, & à [f] Galeno λουτρὸν nomen adepta est. hanc puto Archigenem apud Galenum VIII. de composit. medicam. *f 10. Metho.*

sec.

ſec. loc. vocaſſe ζεστόν. Erat namque primaria balnei pars, & proinde à nemine de ipſa quidquam eſt in controverſia poſitum. Cur Vitruvius in balneis gymnaſiorum conſtruendis nullam tepidarii mentionem faciat, cujus, dum privatorum balnea doceret, aperte meminit, non ſum admodum certus, quoniam ſi illud ſub concamerata ſudatione intellexit, ſequeretur etiam in tepidario ſudari conſueviſſe, cum tamen ſuperiori capite ſudationes & tepidarium diſtinxerit; ſi ſub calida lavatione tepidarium ab ipſo comprehenſum fuiſſe placeat, quomodo ergo calidaria, atque tepidaria in decimi capitis ejusdem libri initio tamquam diverſa fecit? itaque dicendum eſt forte concameratam ſudationem & laconicum, & calidam lavationem complecti; tepidarium vero omiſſum, quia Græcorum palæſtræ id non haberent. Quod porro ſcripſit Pollux libro ſeptimo, ἀλειπτήριον apud Alexim fuiſſe balneorum partem, nullo modo probare valeo : cum idem alias ipſum inter gymnaſiorum partes adnumeraverit. niſi velimus penes antiquos βαλανεῖον ſignificaſſe totum gymnaſium ipſum. Atque hæc ſufficiant de publicorum in gymnaſiis balneorum partibus. Fuerunt & innumera fere privatorum balnea, quæ & aliquibus ex prædictis partibus caruiſſe, & alias habuiſſe veriſimile eſt; ſed de hujusmodi non eſt inſtituti noſtri verba facere. Quæ autem loca non eſſent intra balneas, ſed ipſis tantum inſervirent, primo hypocauſtum continebant, quod ſecundum Vitruvii deſcriptionem erat fornax ſeu caminata ſtructura ſubterranea calidario, calidæ lavationi, atque vaſario ſubpoſita, in qua ad calefaciendum tum aquam, tum prædicta loca ignis ſuccendebatur, & ne extingueretur à ſervis *fornacatoribus* ob id in Pandectis à Papiniano vocatis, frequenter cum pilis & glomis pice illitis excitabatur, de lignis autem in hunc uſum adhibitis narrat Plutarchus x. prob. lib. III. ſympoſ. ædiles caviſſe, *ne ignis balnearum ex olea ſuccenderetur, neque in eum conjiceretur lolium*, quod horum nidores gravedinem capitis, & vertigines lavantibus invehant : prædictarum pilarum apud Vitruvium libr. v. cap. x. mentio clara habetur, ubi docet *ſolum caldariorum ita ſternendum eſſe inclinatum ad hypocauſim, uti pila cum mittatur non poſſit intro reſiſtere, ſed rurſus*

rursus redire ad præfurnium, atque sic facilius flamma pervagari sub suspensione. De his loquebatur Statius in descriptione bal- [a] Lib. 1. Silv.
neorum Etrusci.

—— crepantes
Auditura pilas, ubi languidus ignis inerrat
Ædibus, & tenuem volvunt hypocausta vaporem.

Vnde cuivis manifestum esse potest, in quam gravi errore versentur illi, qui hypocaustum & laconicum idem fuisse crediderunt. Auctor est Seneca III. nat. quæstion. capit. XXIV. nec non Epistola xc. tempestate sua inventos esse parietibus impressos tubos, per quos circumfunderetur calor, qui ima simul & summa foveret æqualiter: illum vero calorem immitti consuevisse ex hypocausto, & à Jurisconsultis memoriæ mandatum est, & ab Ausonio in Mosella sic expressum:

Quid quæ sulphurea substructa crepidine fumant
Balnea, ferventi cum Mulciber haustus operto
Volvit anhelatas tectoria per cava flammas,
Inclusum glomerans æstu exspirante vaporem?

Horum autem tuborum vestigia adhuc quamplurima Romæ conspiciuntur in Diocletiani atque Caracallæ gymnasiis. Ante hypocaustum via quædam erat propnigeum, quasi dixeris præfurnium à Vitruvio vocata. Aquarium cella erat calidæ lavationi, atque calidario adnexa, in qua alveus magnus ædificatus erat ad continendam aquam ex aquæductibus, aut aliunde invectam, atque in frigidam lavationem, & calidam per fistulas corrivandam. Non longe ab hoc situm fuit vasarium, ubi vasa conservabantur balneorum servitiis necessaria,& ubi aqua pro ipsis calefiebat. de hoc ita tradidit [b] Vitruvius: *Ahenea vasa supra hypocaustum tria composita fuisse, unum caldarium, alterum tepidarium, tertium frigidarium, & ita collocata, uti ex tepidario in caldarium, quantum aquæ calidæ exisset, influeret, de frigidario in tepidarium ad eundem modum.* De aëre balneorum,qui extrinsecus admittebatur, (ut Vitruvius innuit) ea in calidissimo [b] Lib. 5. c. 10.

loco averso à septentrione & aquilone sita erant, tum caldaria atque tepidaria ab occidente hyberno lumen habebant. Quod [a] Oribasium significasse puto, ubi ex Galeni sententia architectos optimos balneorum domos ad octavam horam versas construxisse scribit. Sin autem natura loci impedivisset, utique à meridie: lumen vero ita capiebatur, ut in medio cameræ foramen latum relinqueretur, sub quo labrum extruebatur: circa labrum erant spatiosi quidam margines, aut porticus, à Vitruvio *scolæ* vocati, in quibus occupato à prioribus lavationis loco, reliqui circumspectantes recte stabant, nec suis umbris lucem, quæ superius capiebatur, obscurare poterant. De aëris porro intra balneum existentis statu à [b] Seneca & [c] Plutarcho auctoribus gravissimis scriptum reperio, antiquiores mollibus ac moderate calidis balneis usos, ita ut Alexander in lavacro etiam febriens, Galatarumque mulieres pultis ollas in balnea ferentes una cum pueris lavarentur, & manducarent: at eorum tempestate maxime calidas in pretio habitas fuisse, adeo quod de illis dicere licebat,

[a] Lib. 9. collect. cap. 12.

[b] Epist. 86.

[c] Lib. 8. symp. prob. 9.

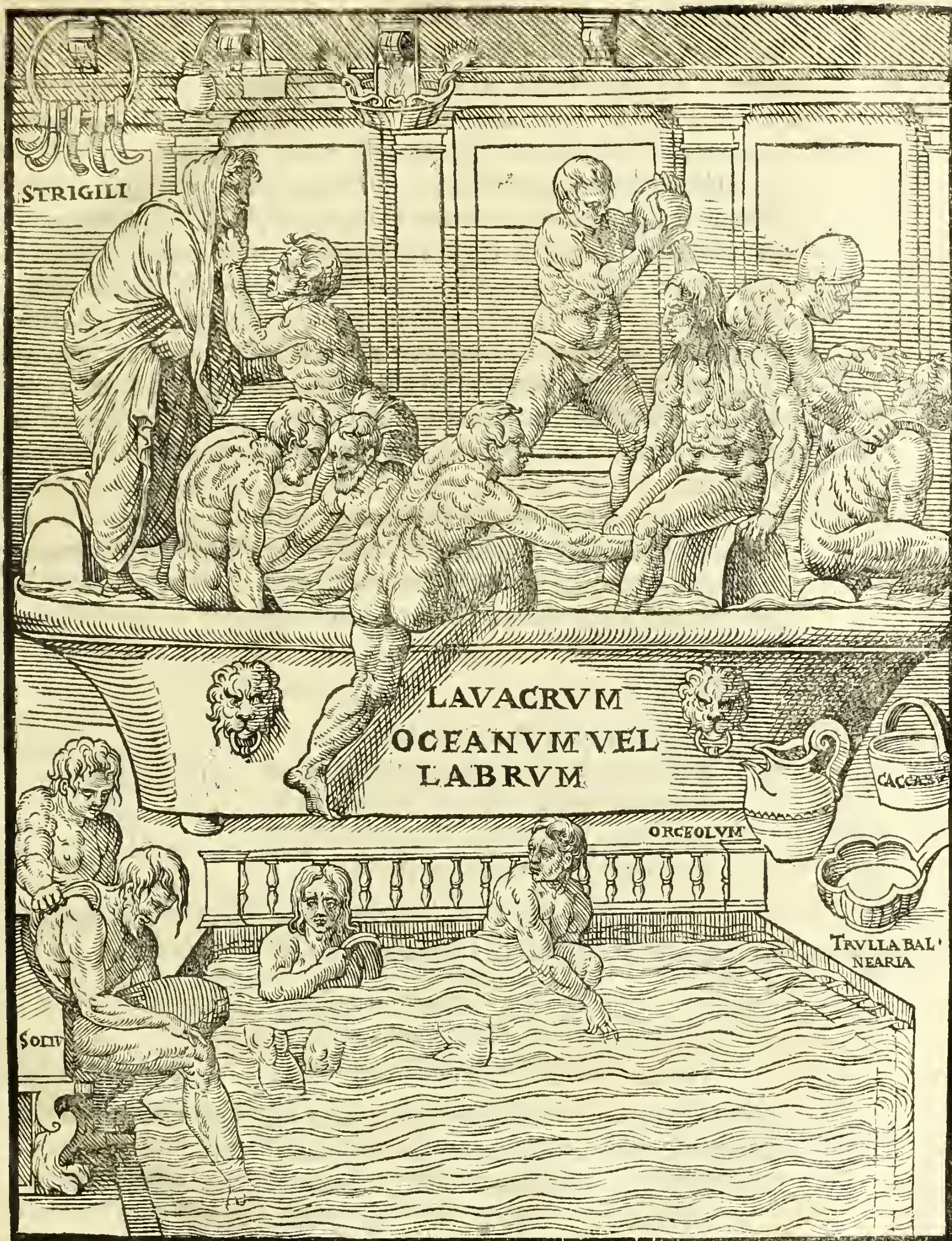
—— —— huc
Cocytus, Phlegetonque fluunt Acheronta petentes.

Quales fortasse Neronianæ thermæ extiterunt, de quibus Martialis sic scribit libro tertio.

Si temperari balneum cupis fervens
Faustine, quod vix Iulianus intraret,
Roga, lavetur, rhetorem Sabineum,
Neronianas is refrigerat thermas.

Nihilominus tempore Galeni, qui paullo post Senecam & Plutarchum floruit, balnea usque adeo calida in usu nequaquam fuerunt. Quinimmo etiam morem illum calidioribus utendi haudquaquam tunc omnibus communem fuisse, sed aliquibus peculiarem, pro comperto habeo: etsi [d] Seneca testatur apud veteres *hoc quoque nobilissimos ædiles officio functos esse, intrandi ea balneorum loca, quæ populum recipiebant, exigendique munditias, & utilem ac salubrem temperaturam procurandi:* sed tempore suo illud in desuetudinem abiisse, ut balnea tunc similia incendio forent, narrat Plinius libro XXXI. cap. IX. *ut convalescentes balinearum*

[d] Epist. 86.


STRIGILI
LAVACRVM
OCEANVM VEL
LABRVM
ORCEOLVM
CACCAB
TRVLLA BAL
NEARIA
SOLIV

nearum æstus tolerare possent salem linguæ subditum præstitisse. Vasa quibus lavabantur, alia immobilia, alia mobilia fuerunt: Quæ non movebantur, ex lateribus & marmore fiebant, alveique & labra in calida lavatione, in frigida piscinæ & baptisteria nuncupabantur: adeoque magna erant, ut etiam in ipsis aliquo pacto natare concederetur: atque horum vestigia adhuc Romæ in aliquibus thermarum ruinis conspiciuntur: Quæ moveri poterant, tametsi in privatis balneis utplurimum fierent: attamen in publicis quoque, sed ob privatorum forsan usus, extitisse opinor: & hæc diversas figuras habuerunt, alia quadratam, alia quadratam oblongam; alia rotundiusculam, alia ovalem, sicuti nunc apparet ex vetustissimis, quæ adhuc Romæ supersunt. Hic autem unam duntaxat formam damus, à Pyrrho Ligorio ex suis præclarissimis rerum antiquarum monumentis communicatam; quod eam & pulcherrimam, & pro multis rebus intelligendis sagaci lectori accommodatissimam putamus. Varia eorum porro materia fuit, alia ex lapide, alia ex marmore, alia ex ære; quorum omnium nomina à [a] Julio Polluce scriptis mandata leguntur, fuerunt & qui lignea pro balneis lavacra facere tentarint, qualis Tucca à [b] Martiale sub his versibus derisus.

[a] Lib. 7.

[b] Lib. 9. epigr. 75.

Non silice duro, structilive cæmento,
Nec latere cocto, quo Semiramis longam
Babylona cinxit, Tucca balneum fecit,
Sed strage nemorum, pineaque compage
Vt navigare Tucca balneo possit.

Tongillum quendam ex Rhinocerotis cornu labrum fabricasse crediderunt aliqui, his [c] Juvenalis versibus adducti.

[c] Sat. 7. versu 130.

——— *exitus hic est*
Tongilli, magno cum Rhinocerote lavari
Qui solet, & vexat lutulenta balnea turba.

In bello quoque solitum portari hæc labra ob imbecillorum commoditatem, ex Paterculo conjicere licet, qui libro II. non longe à fine celebrans Augusti curam erga imbecillos milites, inter alia dicit non defuisse optantibus & indigentibus balinei

linei inſtrumentum. Sed eorum ſententiam admodum probare nequeo, potiusque credo ſub Rhinocerotis nomine naſutum aliquem à maledico poëta notari. Finis, cujus gratia lavabantur, non unus extitit. (de ſanis loquor, & gymnaſiorum ſtudioſis; nam de ægrotantium & valetudinariorum lavationibus ſermonem haberi non poſtulat locus) Primam balneorum inſtitutionem ſemper fuiſſe exiſtimavi, ut quotidianas ſordes eluerent, poſſentque mundo corpore cenare, qui ſingulis diebus lavabantur: antiquitus enim cum nondum lineorum pannorum, qui corpora à forditie tuentur, uſus inventus, aut ſaltem infrequens eſſet: magnaque ex parte corpora nuda ferrent, à pulvere, & omni alia illuvie conſpurcabantur, atque inde vel ſaltem ter quaterve in menſe, vel, ſi ſemper mundi cenare gaudebant, ſingulo quoque die lavari cogebantur: quod poſteriores, qui in gymnaſiis ante exercitationes ungebantur, & pulvere, ac ſudoribus conſpurcabantur, ad eluendas ſordes factitaſſe ſemper, & ob id in ipſis gymnaſiis balnearum uſum invectum rationi conſentaneum eſt, ſicuti namque primi illi locum, ubi juventus Romana exercebatur, Tyberi propinquum conſtituerunt, ne longius ad deponendas inter exercendum contractas ſordes ire cogerentur, quemadmodum ſcribit [a] Vegetius: ita poſtquam gymnaſia ob exercitationes inſtituta fuerunt, æquum erat & balnea ibi ad mundanda corpora conſtruere. Ab hoc autem uſu etiam ſemel tantum in die cenandi, & in ſtratis dum cenarent accumbendi, ut inferius copioſe demonſtrabo, conſuetudo introducta fuit. Poſteriori tempore majorem hominum partem balneis ob delicias, atque mollitiem uſam eſſe clare conſtat, & præſertim tepidis, quibus exiccatas, hæc ab exercitationibus, vel ſole, vel frigore ardentes corporis partes attemperabant. Nec ſolum dulcibus aquis, ſed & medicatis ob delicias uſos homines teſtatur Galenus in principio tertii de medicamentis localibus. Balneis aliquos uti conſueviſſe, quod non poſſent, neque ferrent cibos capere niſi loti, auctor eſt [b] Plutarchus, qui Titum Imperatorem hac de cauſſa interiiſſe, ex relationibus eorum, qui ægrotanti miniſtrarunt, prodidit. Quod etiam qui invalidum ad

[a] Lib. 1. de re milit. cap. 10.

[b] In Libr. de tuend. valet.

concoquendos cibos ventriculum habebant, ejus corroborandi, & cibos conficiendi gratia lavarentur, à [a] Posidonio medico relatum est; ut non temere [b] Plinius in medicos invectus sit, quod *persuasissent balneis ardentibus cibos in corporibus coqui, à quibus nemo non minus validus exiret, obedientissimi vero efferrentur.* Summatim ob quatuor causas balnea in usu extitisse scribit [c] Clemens Alexandrinus, ἢ καθαρειότητος ἕνεκα, ἢ ἀλέας, ἢ ὑγείας, ἢ τὸ τελευταῖον ἡδονῆς, *sive ob corpora mundanda, tepefaciendave, sive ob sanitatem, sive ob voluptatem.* Calidis balneis utebantur majores ad levandas lassitudines, necnon ad corpora emolienda: quæ ideo ἀνθρωπογναφεῖα vacarunt. Calidis & tepidis ad conciliandum somnum; Frigida lavabantur, & ob voluptatem, & ut robustiores redderentur, calorque naturalis intro repulsus major evaderet; ideoque fere post calidas balineas ea adhibebatur. quem usum primos omnium Euphorbum Iubæ regis, & Antonium Musam Augusti medicos, fratres, monstrasse refert Plinius lib.xxv. cap.VII. *Charmis* quoque medicus * *Massiliensis, damnato calidorum balneorum usu, hyberno tempore etiam frigida lavari hortabatur, atque in lacus ægros mergebat*, qua de re extat Senecæ adstipulatio, sese psychrolutrem vocantis. præterquam quod etiam (ut referunt [d] Plinius, & Agathinus apud [e] Oribasium) ad prorogandam vitam, multaque alia præstanda, frigidam lavationem conferre opinati sunt; hæc enim de seipso refert Agathinus. *Equidem sæpenumero à cœna cum ægre in somnum delabor, propter æstum, in frigidam descendere consuevi; & mirabile est quam jucundam noctem transigam.* Qui balneas ingrediebantur publicas, ante decimum quartum annum nihil solvisse, testatur [f] Juvenalis.

Nec pueri credunt, nisi qui nondum ære lavantur.

Alii quadrantem balneatori dabant, & od id balneum *rem quadrantariam* vocavit [g] Seneca, de quo [h] Flaccus.

—— dum tu quadrante lavatum
Rex ibis,

& [i] Juvenalis:

Cædere Silvano porcum quadrante lavari.

Queritur

[a] Aetius lib. 6. cap. 10.
[b] Lib. 29. ca. 1.
[c] Lib. 3. Pædag. cap. 9.
* Plin. lib. 29. cap. 1.
[d] Lib. XXXI. cap. 3.
[e] Lib. 10 collec. cap. 7.
[f] Satyr. 2.
[g] Epist. 86.
[h] Lib. 1. serm.
[i] Sat. 6.

Queritur tamen [a] Martialis, quod pluris ſibi balnea conſtarent ubi ſcribit. [a] Lib. 10. epigr. 75.

Balnea poſt decimam laſſo, centumque petuntur
Quadrantes. ———

Quod forſan vel ob diuturniorem moram, vel alterius rei gratia, & ipſi, & aliquibus aliis contingere poterat. Sat eſt, quadrantem commune pretium fuiſſe: quin & Antoninum Pium balneum ſine mercede populo conſtituiſſe, tradit Julius Capitolinus, & Athenæus VIII. Deipnoſ. ſcribit apud Phaſelitas fuiſſe legem, ut peregrini carius lavarent. propterea cum ita vili pretio liceret, nullum genus hominum à publico balneo arcebatur: pueri juvenes, viri ſenes, decrepiti, nobiles & ignobiles lavabantur: ſed præ ceteris, phonaſchos, cytharœdos, præcones, tragœdos, comœdos frequentare balnea ſolitos refert [b] Galenus, quod vocem oblæſam, & aſſiduis vocibus exaſperatam aquarum dulcium humectatione curabant, integramque ſervabant. Hoc ſimiliter videtur [c] Martialis in his de Menophilo verſibus ſignificaſſe. [b] 3. de comp. med. ſ. G. [c] lib. 7. epigr. 81.

Menophili penem tam grandis fibula veſtit,
Ut ſit comœdis omnibus una ſatis.
Hunc ego credideram (nam ſæpe lavamur in uno)
Solicitum voci parcere, Flacce, ſuæ.
Dum ludit media populo ſpectante palæſtra,
Delapſa eſt miſero fibula, verpus erat.

Qui Menophilus comœdus erat, & ſicuti ceteri, licet recutitus, infibulatus erat, atque ſæpe cum Martiale in communi thermarum balneo lavabatur. Mulieres Lacedæmoniorum in balneis gymnaſiorum lavari conſueviſſe perſpectum eſt, & nedum in his, verum & una cum viris promiſcue: quod tamen non in cunctis eveniſſe credendum eſt, quando Heſiodus ſcriptor antiquiſſimus balnei muliebris mentionem ibi facit.

Μηδὲ γυναικείῳ λουτρῷ χρόα φαιδρύνεσθαι
Ἀνέρα.

Id eſt:

Id eſt:

a Heſiod. in fine. 2. ope. & die.

[a] *Neque in muliebri balneo corpus abluito*
Vir.

Vbi & fœminarum lavationes etiam antiquitus apud Græcos diſtinctas fuiſſe, & viris eas ingredi ob ſalubritatem vetitum apparet: quod præter turpitudinem etiam à corporibus muliebribus, ac menſtruis recrementis effluxus quidam exeant, ut Proclus meminit, quibus ſi viri inficiantur, tam per aquæ communis, quam per ſolius aëris ingreſſum ſtatim eorum ſanitas inquinatur. An apud Romanos primis illis temporibus eadem utrumque ſexum promiſcue lavandi conſuetudo fuerit, neque prorſus inficiari, neque affirmare audeo: quoniam ex una parte gravitati, atque priſcæ illi educationi Romanæ minime conveniſſe videtur: quando ſcilicet *nec parentibus cum filiis*, *nec ſocero cum genero lavari licuiſſe* tradit Cicero primo offic. lib. Ex altera Varronis teſtimonium mulieres una cum viris, ſi non eodem lavacro, eodem ſaltem loco etiam antiquitus laviſſe comprobat, qui libro de analogia ſecundo tradit in balneo conjuncta fuiſſe ædificia bina, unum ubi viri, alterum ubi mulieres lavarentur: præterea, C. Gracchus in oratione de promulgatis legibus idem confirmare videtur, cujus verba apud [b] Gellium ita leguntur: *Pudor enim non patiebatur utrumque ſexum ſimul lavari, ſed commoditas conjungi deſiderabat.* Niſi dicamus iſta omnia non de publicis balneis, quæ tunc vel nulla, vel anguſtiſſima & viliſſima extitere, ſed de privatis eſſe intelligenda: quemadmodum forſan [c] Vitruvius intellexit, ubi utriuſque ſexus lavacra conjungenda monſtravit. verum enimvero poſterioribus ſeculis mulieres promiſcuis balneis uſas eſſe, quamplurimarum probatiſſimorum auctorum teſtimoniis comprobari poteſt, inter quos primo ſeſe offert [d] Juvenalis, qui diſſolutos Romanarum fœminarum mores carpens hæc ſcribit:

b lib. 10. c. 3.

c lib. 5. c. 10.

d Sat. 6. verſ. 417.

—— *gravis occurſu, teterrima vultu*
Balnea nocte ſubit, conchas & caſtra moveri
Nocte jubet, magno gaudet ſudare tumultu.

Cum

Cum lassata gravi ceciderunt brachia massa,
Callidus & cristæ digitos impressit aliptes,
Ac summum dominæ femur exclamare coëgit,

ex quibus neminem esse existimo, qui non videat mulieres tempore Juvenalis publicas balneas adivisse, ibique & exercendo, & lavando sine pudore ullo viris se immiscuisse, quod similiter ejus tempestate [a] Martialis confirmavit. [a] Lib. 11. in Blataram.

Omnia fœmineis quare dilecta catervis
Balnea devitat Blatara? ——

& [b] [b] Lib. 3. in Vetustinam.

Cum te lucerna balneator extincta
Admittat inter bustuarias mœchas.

[c] Clemens Alexandrinus, qui sub Antonino & Severo floruit, [c] Lib. 3. c. 5. in eo, quem Pædagogum inscripsit commentario non modo fœminas communes viris balneas, atque publicas in usu habuisse testatur, sed omni pudore deposito externis quibusque libidinis gratia sese nudas in ipsis spectandas præbuisse. Quos mores postea detestans Cæcilius Cyprianus hæc in libro de virginum habitu scripta reliquit. *Quid vero quæ promiscuas balneas adeunt: quæ oculis ad libidinem curiosis pudori, ac pudicitiæ dicata corpora prostituunt, quæ cum viros, ac à viris nudæ vident turpiter, ac videntur, nonne ipsæ illecebram vitiis præstant.* Cui sententiæ multa etiam simillima à D. Hieronymo in Epist. ad Lætam de filiæ institutione fuere prodita. His itaque omnibus cuivis perspectum esse potest, non pauco tempore eum morem & Romæ, & alibi perdurasse, ut fœminæ atque viri in promiscuis balneis lavarentur: quando etiam non defuerunt qui interdum hanc mulierum impuram procacitatem coërcere tentarint: qualis fuit Hadrianus princeps, quem scribit Dion Cassius viros discretos à fœminis lavari voluisse: sicut & Marcum Aurelium Antoninum balnea promiscua sustulisse, eademque ab Heliogabalo renovata Alexandrum Severum prohibuisse, refert Capitolinus & Lampridius. Ob quod item aliquando censoria lex lata traditur, ut mulieres à promiscuis balneis abstinerent, nec commune lavacrum cum viris libidinis caussa intrarent, sub repudii & dotis amissio-

nis pœna: quod postea *in leg. fin. titul. de repud.* & *in authentica de nuptiis* pro sancito receptum fuit. Qua ratione fieri potest, ut balneæ aliquæ muliebres in fœminarum duntaxat usum fuerint extructæ, quales Agrippinæ Augustæ Neronis matris: necnon Olympiadis in Saburra, & quas Ampelidem ac Priscillam trans Tyberim ad evitandum forsan hominum conspectum habuisse refert Victor. Tempus lavandi penes veteres, quemadmodum narrat [a] Seneca, fuit, quod *quotidie brachia & crura abluebant: toti nundinis solum lavabantur.* Ceterum post M. Pompeji ætatem cœperunt singulis diebus toto corpore lavari. Hora vero usque à temporibus Homeri fere à pluribus observata fuit paullo antequam cibus sumeretur, non deerant tamen Galeni tempestate, qui etiam à cibo, nulla valetudinis habita ratione, lavarentur. ob quod ipse rigorem sine febre visum tempore suo narrat, quem ætate antiquiorum medicorum, cum rari post cibum lavarentur, non esse visum scribit. Vt plurimum autem major pars liberorum hominum prius exercebatur, deinde balnea ingrediebantur, nonnulli sine exercitationibus lavabantur. Adnotavit [b] Galenus, antiquos post pilæ ludum calidis balneis lavari consuevisse: quod similiter ante illum innuisse [c] Martialem eo versu videri potest.

[a] Epist. 86.
[b] In lib. de parvæ pilæ lusu.
[c] Lib. 14. epigr. 163.

Redde pilam, sonat æs thermarum, ludere pergis?
Virgine vis sola lotus abire domum.

Nam dum hora balnearum appropinquaret, tintinnabulo quodam significabatur, quo pilæ lusores, atque alii exercitatores statim accurrerent: alioqui in *gelidissima virgine*, quam & *tactu jucundissimam, sicut haustu Marciam*, refert [d] Plinius, & sic dictam *quod nullis sordibus pollueretur* tradit Cassiodorus VII. 6. Var. jam clausis thermis lavabantur; scribit enim Capitolinus, ante Alexandri Severi tempora nunquam thermas ante auroram apertas fuisse, & semper ante solis occasum claudi consuevisse, ipsumque Imperatorum publicarum thermarum luminibus oleum addidisse, quo & in nocte paterent. quod etiam fecisse Lyconem philosophum juventuti Græcæ scribit Laërtius in ejus vita. Non me latet quosdam aliis horis

[d] Lib. 31. c. 3.

horis laviſſe, ſed vel extra gymnaſia, vel in gymnaſiis gratia alicujus affectionis, aut alterius rei, vel conſuetudinis, ut ſcribit [a] Martialis de Fabiano. [a] Lib.3 epig. 36.

Laſſus ut in thermas decima, vel ſerius, hora.
Te ſequar, Agrippæ, cum laver ipſe Titi.

Hoc certum eſt, quod Vitruvius loco citato memoriæ mandavit, tempus lavandi maxime à meridiano ad veſperum fuiſſe conſtitutum, cum enim ſemel duntaxat in die ſaturarentur majores, nullum tempus hoc ipſo opportunius habebatur, quod circa octavam diei horam paullo ante cenam erat, ut [b] Martialis teſtatum reliquit. [b] Lib.4.epigr.8

Sufficit in nonam nitidis octava palæſtris,

&

[c] *Octavam poteris ſervare, lavabimur una.* [c] Lib.11.epigr. 53.

Hadrianus Cæſar referente Spartiano *ante octavam horam neminem niſi ægrum lavari voluit*, quam horam etiam Julium Cæſarem prioribus ſeculis ſervaſſe, conjicere poſſumus ex Epiſtola [d] Ciceronis ad Atticum, ubi de Cæſare loquens, hæc ait: *Ille tertiis Saturnalibus apud Philippum ad horam ſeptimam, nec quemquam admiſit, rationes opinor cum Balbo; inde ambulavit in littore, poſt horam octavam in balneum, tum audivit de Mamurra, non mutavit: unctus eſt, accubuit,* ἐμετικὴν *agebat, itaque & edit, & bibit* ἀδεῶς, *& jucunde.* Sed an perpetuo illam vitæ rationem ſervaret Cæſar haud clare ex eo loco habetur; quando ejus ſolius diei rationem exponit, in qua ſecundum multorum conſuetudinem vomere deſtinaverat, atque ob id ἀδεῶς, id eſt: *ſine timore*, & jucunde ederat, biberatque, ut (quod erat [e] medicorum præceptum) varii generis potu, ciboque repletus poſſet, dum iret dormitum, vomere. ita namque locus ille (ἐμετικὴν agebat) intelligi judicio meo debet: quod ſicuti διαιτητικὴ à Græcis ſimplici vocabulo dicitur ea medicinæ ratio, quæ in rebus ad humanum victum ſpectantibus ſita eſt, & κενωτικὴ quæ ad exinanitiones pertinet, haud ſecius ἐμετικὴ eſt illa ἀγωγὴ, ſive ratio, quæ in rebus & modis vomitum parantibus collocata eſt. Tot itaque de balneis gymnaſiorum, ac

[d] Lib. 13. Ep. ultima.

[e] Hippo. in lib. de ſal. diæta & ibi Gal.

privatis breviter dicta sufficiant, quorum usus cum apud antiquiores rarior esset, Asclepiades Prusiensis ætate Pompeii orator habitus ex illa arte nullum quæstum trahens, cum ad medicinam se contulisset, in eaque magnam gloriam & auctoritatem brevi comparasset, ob blandimenta, quibus ægros curabat, ob perpetuam sanitatis firmitatem, & quod Romæ quendam pro mortuo ad sepulturam elatum miro gentium stupore, ut [a] Celsus [b] Plinius, & [c] Appuleius tradiderunt, vivere cognoverat, eum frequentiorem reddidit. Vndecima, ac omnium postrema in gymnasiis pars fuit *stadium*, ubi populus cum voluptate athletas certantes spectabat: nilque aliud erat, quam hemisphærium quoddam, multis gradibus constructum, unde poterant commode spectatores, qui semper plurimi eo confluebant, certatores intueri. An autem inter ipsum & xystum, seu peridromidas murus intercederet; atque inde per ostium ex platanonibus gymnasiorum athletæ in arenam stadii prodirent, etsi à Vitruvio nil explicatum habeatur, rationi tamen consentaneum videtur, universum ædificium, ne cuivis pateret (quod etiam supra citati Capitolini testimonio comprobari potest) muro conclusum, & propterea à gymnasio stadium muri septo divisum fuisse. De aliis gymnasio fere necessariis locis, veluti lignario, vasario, latrinis, tricliniis, atque ejus generis multis non loquor, quod horum in palæstrarum descriptione mentio non habeatur, ad nostrumque institutum minus pertineat: sicut nec quomodo ambulationes illæ substratis carbonibus, atque cloacis proximis extruerentur. Quæ omnia tanquam clara, aut alibi commodius explicata, à Vitruvio in discribendis xystis prætermissa puto. Iuxta publicas thermas invenio extructas fuisse popinas, quas Isidorus lib. etymolog. xv. cap. 11. tradit huic inservisse, ut, qui ob exercitationes aut lavacra essent admodum exinaniti dissolutive, haberent, ubi statim refici possent. atque has forsan Plinius intellexit Epist. 111. lib. 1. quando post balneum & triclinia popinarum meminit. Hactenus de antiquorum gymnasiis.

[a] Lib. 2. c 6.
[b] Lib 26. cap. 3.
[c] 4. Florid.

CAPVT XI.

De accubitus in cena antiquorum, & semel dumtaxat in die cenandi consuetudinis origine.

QVoniam balneorum explicatorum occasio jam suadet, nosque supra polliciti sumus de cenandi semel in die, & in cena accumbendi antiquorum consuetudinis origine sermonem habere; etsi extra rem nostram videatur, atque à Galeno de accubitu nihil explicatum habeamus: haud prætermittendum est, quin sententiam nostram in medium proponamus, alias eam libentissime mutaturi, si quis meliori judicio, ac eruditione præditus, veriorem aliquam, & magis rationi consentaneam demonstraverit. Quod etenim majores nostri mane exiguum quid comederent, quod prandium vocabant, & vespere tantum saturarentur, dum cenare dicebantur, (exceptis iis, qui coitu usuri erant, quibus à medicis vespere cenare interdictum fuisse scripsit [a] Aristoteles, & exceptis Syracusanis, quos bis in die cibis impleri, quasi res nova esset tradit, [a] 3 partic. Probl. 32.

Lateranensis & Mutinensium marmorum formæ, accubitum probantes.



 Plato





a Plato) ſatis ab Horatio, Martiale, Plutarcho, atque Galeno (ne multos alios nominem) comprobatum eſt: ſed his fuſius & melius in variis lectionibus noſtris tractatum eſt; quod ſimiliter fere omnes dum cenabant in ſtratis accumberent, preter lapides Romanos, *quos hic damus*, id clare oſtendentes, doctiſſimus Philander in ſuis in Vitruvium commentariis auctorum antiquorum teſtimoniis clarum fecit, ut id amplius demonſtrandi laborem mihi omnem dempſerit. Ceterum unde nam hæ duæ conſuetudines principium acceperint, & quomodo vere accumberent, nemo, quem ego viderim, ſive ex antiquis, ſive ex recentioribus, ita appoſite & diligenter declaravit, quin poſteris dubitandi, & plura deſiderandi occaſionem reliquerit. Quod an ob rei obſcuritatem, an ob neglectum evenerit, ignoro. Ego ſane utrasque illas, & accubitus ſcilicet, & unius in die cenæ conſuetudines à balneorum uſu manaſſe exiſtimo, & primo ut ita de accubitu ſentiam, pluribus, iisque non ſpernendis conjecturis adducor, quarum prima eſt, quod Homeri tempore, quando non adeo frequenter balneis utebantur, cenaturi ſedebant, ut in convivio Procorum apparet.

Ἐς δ' ἦλθον μνηστῆρες ἀγήνορες· οἱ μὲν ἔπειτα A. Odyſſ.
Ἑξείης ἕζοντο κατὰ κλισμούς τε θρόνους τε.

Id eſt:

At proci ingreſſi ſunt, qui mox inde ſuperbi
Ordine ſederunt ſcamnis, & ordine thronis.

& ubi Telemachus, ejusque ſocius à Menelao hoſpitio accepti poſt lotionem cenant ſedentes.

Ἐς ῥα θρόνους ἕζοντο παρ' Ἀτρείδην Μενέλαον.

Id eſt:

Thronis ſedebant prope Atridem Menelaum.

ſicque tempore majoris Scipionis ac Plauti, creſcente paullatim balneorum uſu, una quoque hujusmodi accubitus incrementum, præſertim apud Romanos cœpit; neque tamen multum, quando ſcilicet viri tantum, & non mulieres, ut Vitruvius, Valerius Max. & Iſidorus ex Varrone teſtati ſunt, accumbebant,

bebant,nec cum ipsis lavabantur, etsi Tyrrhenos una cum mulieribus ὑπὸ τῷ αὐτῷ ἱματίῳ accubuisse legatur apud Athenæum. Nam & Aristotelis tempore Græcos discubuisse in publicis cenis credi potest ex ejus in VII. Politic.scriptis,ubi puerorum institutionem tradens junioribus præcepit, ne tragœdias,aut jambos audirent, priusquam in commessationibus cum aliis discumbere (κατακλίσεως voce utitur) valerent : à Pompeji vero Magni ætate usque ad Galeni,atque etiam Constantini Imperatoris tempora, cum in frequentissimo usu balnea essent,non solum penes divites atque nobiles, verum etiam quoscunque alios, tunc omnes fere, atque etiam mulieres cenantes simul accumbebant, sicuti hisce versibus innuit [a] Ovidius.

[a] 1. De arte amandi.

Ergo ubi contigerint positi tibi munera Bacchi,
Atque erit in socii fœmina parte tori.

& [b]

[b] Lib. 1. amor. eleg. 4.

Cum premit ille torum, vultu comes ipsa modesto
Ibis, ut accumbas; ——

& sicuti [c] Valerius idem de ætate sua scribit. Quamquam *apud Græcos nunquam mulieres accubuisse* 1. Verr. tradit Cicero, & apud Romanos diverso situ mulieres à viris accumbentes cenasse rationi consentaneum est : non solum, quod honestatis atque dignitatis utriusque ratio ita postulasse videtur, sed quia in Romanis lapidibus, in quibus mulieres cum viris accumbentes repræsentantur, illæ certe figura quadam ab ipsis aliquo pacto diversa,quasique sedentes,& nulli alteri rei cubitis innixæ accumbentes & edentes conspiciuntur. At quo pacto viri accumberent, operæ precium me facturum auguror, si postquam locus invitat, breviter explicuero. Viros enim scribit [d] Plutarchus, in principio cenæ cubito sinistro innixos pectoribus (ita interpretor πλατεῖς) mensam, utplurimum tetigisse: quo sola dextera manu illam circumire possent, in fine vero se ipsos in latus ita, ut acutam corporis figuram redderent, vertisse. οὐ κατ' ἐπίπεδον, ἀλλὰ κατὰ γραμμὴν τῆς χώρας ἁπτομένους. id est : *non secundum latitudinem, sed longitudinem locum tangentes.* Quam etiam rem Alexander ille, sive sit Aphrodisiensis, sive Trallianus, (ut magis suspicor) libro problem. primo, probl. 82. clariorem

[c] Lib. 2. cap. 1.

[d] 5. Sympos. Probl. 6.

rem facit: ubi inter alias caussas, ob quas veteres in principio cenæ arctius accumbebant, hanc esse unam putat, quod tunc ἐπὶ τὸν θώρακα καὶ τὰ πλάτη τοῦ σώματος disponebantur: satiati vero ἐπὶ τὰ πλάγια vertebantur. ita quod ubi edebant, capite erecto ac humeris, spina vero dorsi modice reflexa, ac reliquo corpore resupine locato, & jacente manebant. dum autem multa loqui volebant in latera versus auditores vertebantur, ob quod [a] Juvenalis. [a] Satyr. 4.

——— Nam plurima dixit
In lævam conversus; at illi dextra jacebat
Bellua; sic pugnas Cilicis laudabat, & ictus
Et pegma, & pueros inde ad velaria raptos.

Saturati pariter interdum unum in latus, nonnumquam supra dorsum supini, sæpe more sedentium sese componebant. Sertorium enim cum molestas importunorum convivarum rixas, & fraudulenta convicia aversaretur, mutata discumbendi forma sese supinum locasse, atque inde facilius ab iniquissimis, qui in eum conjuraverant, convivis trucidatum esse in ipsius vita narrat Plutarchus. Quod accubitus in mensis apud veteres hunc in modum fieret, præter allata scriptorum testimonia locupletissimam fidem unicuique facere possunt duæ, quas infra ponendas curavimus, picturæ, quarum alteram ad tripodem cenantium, ut plerumque solebant, Ligorius maximæ auctoritatis antiquarius ex vetustis monumentis communicavit, alteram ex antiquissimo, & omnium rarissimo marmore, quod in Paulli Rhamnusii viri optimi, ac bonarum litterarum, omniumque pulcherrimarum rerum studiosissimi, luculentis ædibus Patavii conspicitur, accurate & fideliter repræsentari fecimus. Ex hac namque postrema, non modo sententia nostra de vera accubitus forma, quam primi forsan omnium Romæ Octavio Pantagatho, Onuphrio Panvino, aliisque gravissimis viris, & postremo Patavii Ligorio, absque marmoris ullius testimonio, ac sola conjectura proposuimus, librorumque auctoritatibus tutati sumus, apertissime confirmatur, quæque fuerint veterum triclinia perspicuo cognoscitur, immo vero Lambini, ac aliorum qui ex ingeniis accubitum

variis modis describere aggressi sunt, opiniones refelluntur, simul plura scriptorum obscura & præclara loca illustrantur, ut non immerito debeant cuncti bonarum artium, & antiquitatis amatores in primis doctissimi viri Joan. Baptistæ, qui lapidem comparavit, manibus; tum Paullo Rhamnusio filio, qui eum egregie custodivit, & nobis indicavit, immortales gratias agere. Etenim ei quod [a] Plutarchus de loco consulari, nec non de tribus tricliniorum lectis disseruit, jam non obscurum est, quam mirifice quadret proposita triclinii Rhamnusiani figura. Similiter, & quæ ab [b] Horatio de convivarum situ variis in locis narrantur, non aliunde melius intelligi possunt, præsertim quando scribit.

[a] lib. de symp. probl. 3.

[b] Lib. 1. Serm. Sat. 4.

Sæpe tribus lectis videas cenare quaternos:
E quibus unus avet, quavis aspergere cunctos
Præter eum, qui præbet aquam. ——

Quem locum dum Lambinus exponeret, cur antiquos consuevisse in quolibet lecto magna ex parte quaternos cenare palam asseruerit, sane miror, quasi non sit cuique perspectissimum, ut narrat [c] Varro, leges extitisse quæ *numerum convivarum novem excedere, nec pauciores tribus* esse vetabant, sicut & adagium illud vulgatissimum *septem convivium, novem convicium*, attestatur. Quinimmo Julius Capitolinus refert L. Verum Imperatorem præter exempla majorum, *cum duodecim solemni convivio primum accubuisse*, ita ut prioribus seculis potius ternos, atque pauciores adhuc singulo lecto convivas discumbere solitos fuisse convincatur: nisi epula publica, & nuptiales cenas excipiamus, in quas cum magna hominum copia conveniret, nequaquam accumbentium numerus servari poterat, ut ex [d] Plutarcho, ac Rhamnusiano lapide colligitur, quo vel epulum publicum, vel nuptialem cenam repræsentari non est dubitandum, ut ob hoc Chaerephon apud Athenæum in VI. videatur admittere convivas triginta dumtaxat in nuptiis, in quibus verisimile est necessarium fuisse *vocatorem* illum, cujus meminit Seneca libro III. de ira cap. XXXVII. & qui secundum cujusque dignitatem convivas ad loca debita vocabat. Quod autem Turnebus & Lambinus idem de puero aquam præbente sunt interpretati, equidem

[c] Gellius lib. 13. cap. 11.

[d] 5. Symp. 5.

dem non improbo, at forsan nec absurdum fuerit, si Flacci verba de eo puero exponantur, quem tam omnes fere mensarum sculpturæ antiquæ, quam poëtarum testimonia convivis semper frigidam & calidam præbuisse ostendunt, quemque cunctos, ne ab ipso male tractarentur, reveritos esse, & à quo mordendo abstinuisse verisimile fit. Jam vero Maria Magdalena ut stans retro pedes Christi cenantis laverit, atque Joannes supra ejusdem Christi pectus recubuerit, ex hac eadem Rhamnusiani triclinii figura, secus quam pictores antiquarum rerum ignari faciant, & quam Gajetanus Cardinalis inutiliter commentatus est, facile conjicitur, etenim Hebræos ac Christum accumbendi Romanorum consuetudinem observasse præter *Architriclini accubitusque* nomen, in Euangeliis sæpe usurpatum, etiam id testari potest, quod Judæi frequenter Romæ conversarentur, similiterque Romani in Judæa, ac in usu positum sit ut populi principum mores frequenter æmulentur, neque pariter arduum est percipere quid [a] Martialis significare hoc disticho voluerit.

[a] Lib. 3. epigr. 23.

Omnia cum retro pueris obsonia tradas
Cur non mensa tibi ponitur à pedibus?

Siquiden cenantibus alte jacentibus spacia retro relinquebantur in quibus servis varia ministrantibus multa offerre, & ablata recipere facile erat, servos namque ad pedes cenantium stare ac ob id *à pedibus*, vel *ad pedes vocari* solitos ex multorum scriptis intelligere licet. [b] Seneca libro III. de beneficiis. *Servus qui cenanti ad pedes steterat, narrat, quod inter cenam ebrius dixisset.* [c] Martialis. *Mixto lagenam ad pedes replet vino.* Suetonius in Galba. cap. XXII. *inter cenam vero usque eo abundantem, ut congestas super manus reliquias circumferri juberet spargique ad pedes stantibus.* Theophrastus in Characteribus hunc morem dandi ex mensa servis à pedibus tribuit impudenti, de quo etiam Athenæus initio libri quarti. Lucianus in lapithis, & Lucilius secundo epigramm. græc. titul. in gluttones. Sed præter alia mox dicta, triclinium hocce tria non adeo vulgata monstrat nobis. Vnum est, quod memoriæ prodidit Varro, scilicet quo tempore usus cameræ ignorabatur, vela ad ex-

[b] Cap. 27.

[c] Lib. 7. in Sanctram.



cipien-

cipiendum pulverem, ne super mensas spargeretur, atque dapes simul conspurcaret & convivas, solita in tricliniis suspendi, atque ab [a] Horatio *aulæa* vocata, his carminibus designari. [a] Lib. 2. Serm.

Interea suspensa graves aulæa ruinas
In patinam fecere trahentia pulveris atri
Quantum non aquilo Campanis excitat agris.

quem morem hodie principes & monarchas servare compertum est: apud quos mensas sub quibusdam veluti tentoriis sericeis parari sæpe videmus. Alterum est, quòd in *variis nostris lectionibus* docuimus, priscis illis temporibus priusquam coronæ ex floribus, herbis, & auro in usum venirent, cenaturos, cum ad dolores capitis ex cibo & potu averruncandos, tum ad ebrietatem compescendam, laneis, aut lineis vinculis tempora & frontem vincire solitos. quod minime puto absque ratione fuisse excogitatum, cum venæ, arteriæ, ceterique capitis meatus, quo magis coacti atque adstricti sunt, eo minus vapores à vino & cibis sursum elatos, simulque molestias varias inducentes recipiant. Tertium est, id quod luculentissime [b] Athenæus tractavit, apud quem scriptum & probatum invenitur, priscos illos primum cornibus boum potasse, indeque κεράσαι, id est *temperare vinum aqua* ἀπὸ τῶν κεράτων, id est, à *cornibus* vocatum esse: tum cornua illa non solum auro & argento ornata, verum etiam argentea, & aurea esse facta, illisque convivas sibi ipsis mutuo propinare consuevisse: ut ex his omnibus jure colligendum videatur, lapidem Rhamnusianum esse vetustissimum, in quo & aulæa, & convivarum cinctæ laneis, seu lineis vinculis frontes, & cornu facta propinatio clarissime repræsentantur, una cum aliis instrumentis nonnullis in dextro margine expressis, quæ aliis, in antiquitate explicanda magis versatis, relinquo declaranda; quos etiam monitos cupio, ne, si quæ discumbentium & mensarum figuræ in hoc ipso triclinio minus integræ conspiciuntur, ulla admiratione capiantur, quoniam ut est hodie marmor ipsum vetustate corrosum, & pene deletum, repræsentare satius duximus, quam addentes aut dementes quicquam, fidem nostram suspectam reddere.

[b] Deipnosophist. lib. VI. cap. 7.

MARMOREVM TRICLINIVM VETVSTISSIMVM
Patavii, in Ædibus Rhamnusianis, post Curiam Vrbis Præfecti, in vico Patriarchæ, ad Divi Petri.



Nunc

Nunc itaque ad id quod supra proposueram rediens dico, cum & lavandi, & accumbendi mores simul introduci, augerique cœperint, verisimile fieri, alterum eorum ab altero ortum duxisse: non autem est dicendum ab accubitu balnea, utpote valde antiquiora, ortum duxisse: igitur remanet, ut accubitus à balneis principium habuerit. Secunda ratio est, quod veteres usque ab Homeri temporibus statim post balnea cenitabant, quinimmo ex locis Homeri à nobis supra citatis clare elicitur, mensas prope locum ubi lavabantur, parari solitas fuisse. ex quo si commoditatis, voluptatis, ac valetudinis rationes consideremus, valde rationi consentaneum erat, illos præsertim, quibus privata erant domi balnea, jam lotos & detersos, ne noxam ullam incurrerent, sed lassitudinem effugerent, lectulos ingredi, à quibus non discederent, sed mox prope mensas & cenam parari curarent, sicque comederent, perinde ac tempestate nostra major pars eorum medicorum faciendum jubet, qui aut valetudinarios, aut etiam sanos lavari mandat, nam κλισμοὶ illi, in quibus procos lotos Homerus sedere facit, dum cenant, haud multum lectulis accubitoriis dissimiles erant, ut hinc quoque conjicere valeamus, tunc accumbendi morem principium quoddam obscurum habuisse; quod posterioribus deinde seculis paullatim crescens in eam formam terminatum sit. Nam & [a] Plinius hoc innuere voluisse mihi videtur, quando nonnullos vino nimium deditos improbat, quod post balnea lectos ingredi prius, tunicamque induere non paterentur; sed nudi protinus ad bibendum accurrerent. Accedit tertia ratio, quod cum neque ob voluptatem, commoditatemve ullam aliam, aut honestatem ita accumbere inchoarint, quando si sedentes atque accumbentes in cenando invicem comparemus, illi valde majori commoditate, faciltate, dignitate, ac honestate utuntur, quam accumbentes: conjiciendum videtur aliqua alia justa ratione consuetudinem illam invectam fuisse, quæ opinione mea, nulla alia fuit, nisi quia quotidie lavabantur; à lotione ne offenderentur, lassitudinemve incurrerent, & humectatione balnei magis fruerentur, lectos ingrediebantur, atque ibi vel lacerna, alias veste nuptiali vocata, induti, vel nudi, ut in marmoribus aliquibus ostenduntur, mensas sibi ipsis apparari

[a] Lib. 14. c. 22.

apparari jubebant. Ex quo paullatim hujuscemodi consuetudine crescente factum fuit, ut non modo semper mensæ & lecti simul pararentur, verum etiam magnum dedecus foret, si quis cenans non accubuisset, ut ex hisce [a] Plauti in Sticho verbis colligitur:

[a] Act. 5. scen. 4.

— — potius in subsellio
Cynice accipiemur, quam in lectis. —

[b] Lib. 5.

& ut [b] Martialis significavit, ubi Syriscum damnat, quod in popinis sellulariis non accumbens cenaret. Excipio tamen in bello versantes ubi non est verisimile ullos accumbere potuisse, cum etiam Augustum inter alios cenantem sedere solitum se vidisse in exercitu narret Paterculus lib. II. Quod si quis sententiæ nostræ id refragari velit, quod verisimile nequaquam videtur in epulis publicis, in nuptiis, in cenis privatis, semper balnea ante cenam adhibita, ut eorum gratia in lectis accumberent; & quod magna pars hominum in publicis balneis gymnasiorum lavabantur; in privatis vero domibus cenabant; unde necesse erat exeuntes ab ipsis indui, & præterea minime credendum esse, artifices, & omnes denique qui accumbendo cenabant, semper antea lavisse, quando præsertim, ex Plauto, Terentio, & ex lapidibus Romanis scitur accubituris soccos & soleas detrahi solitum. quod argumentum est, eos non semper à balneis tunc discessisse, & quando similiter constat triclinia à balneis separata fuisse, atque lectos accubitorios & cubicularios, in quibus dormiebant, diversos extitisse. Huic primo respondeo, minime mihi plene constare, quod omnes indiscriminatim semper accumberent, uti certum est de nobilioribus, atque ditioribus, qui privatas domi balneas habebant, quando [c] Horatius privatam sui ipsius vivendi rationem exponens, accubitus nullam mentionem fecit, & quando [d] Martialis eos, qui in sellulariis, vocatis tabernis comedebant minime accubuisse significat, ubi de Syrisco in hunc modum loquitur:

[c] lib. 1. Serm. Sat. 6.

[d] Lib. 5. 70.

Infusum sibi nuper à patrono
Plenum, Maxime, centies Syriscus
In sellariolis vagus popinis

Circa

Circa balnea, quatuor peregit.
O quanta est gula centies comesse!
Quanto major adhuc nec accubare!

Sed esto quod accumberent, quin etiam omnes lavarentur, minime negari potest, cum vel rarissime, vel nunquam de accubitu apud auctores mentio habeatur, quin lotionem quoque aliquo pacto nominari appareat. De publicis epulis atque nuptialibus conviviis, fateor quidem omnes in stratis tunc accubuisse: haudquaquam tamen jure quis inficiabitur, quod etiam quilibet ante separatim, aut simul in privatis, aut publicis balneis non lavaretur: immo verisimile fit, accessuros ad publica, vel privata amicorum convivia prius se lavisse, ne sordibus in die necessitate quadam contractis infecti, ceteros mundiores perturbarent, & propterea ipsis nunquam non stratos fuisse lectos, jam vero soleas & soccos accubituris detrahendi mos certum argumentum est prius sese lavare consuevisse, ac ne inter eundum à balneis ad lectos pedes conspurcarentur iis tegere consuevisse, dumque accumberent semper detraxisse, ac forte Apostolos lotos, dum ad cubitum cum Christo irent neque soleas, neque soccos, quibus minime utebantur, habuisse; propterea audivisse à Christo sese quidem lotos fuisse, sed ut pedes lavarentur indiguisse. Addo huic nequaquam me sentire posterioribus seculis omnes propterea accubuisse cenantes, quia statim è balneis exirent, sed existimo accubitus originem inde emanasse, quoniam antiquiores balneis egredientes ad jam contractam, aut futuram lassitudinem vitandam post modicum temporis intervallum lectos intrarent, atque ibi modo nudi, modo lacernis, aliisve in id paratis vestibus induti cenarent, atque inde mox aucta balneorum consuetudine usque adeo accumbendi morem crevisse, ut nobiliores in deliciis maximis eum habentes, lectos nunc marmoreos, nunc argenteos (quod de Heliogabalo ferunt) in id separatim extrui curarint, neque in iis, in quibus tamen quam plures, (ut de Lucio Vero Imperatore tradit Capitolinus, & præsertim pauperes dormire consuevisse puto) sed in cubiculariis vocatis dormire voluerint. quem morem accumbendi postea viliores & pauperes ad ditiorum imitatio-

tationem, tam à balneis, quam illoti, ita frequentissimum effecerunt, ut Columella præcipere coactus sit, *ne villicus nisi sacris diebus accumbens cenaret*; in qua re non secus contigit, ac evenisse conspicitur in balneis, atque plurimis aliis rebus, quæ in honestum usum, & quasi necessitate quadam primum repertæ, deinceps ad luxum, lasciviam, voluptatem, aliosque usus traductæ fuerunt. Quis est, qui nesciat veteres in conviviis omnes prope excogitasse voluptates, nihilque reliquisse, quod ad deliniendos animos faceret: sic enim sermones convivales ad animi intelligentias afficiendas magno studio invenerunt, ad auditum oblectandum musicæ varia genera adhibuerunt, unguenta pretiosissima odoratui dicarunt, sicut & coronas ex foliis floribusque contextas, quas modo manibus, modo collo, modo capite ut lapides Romani, [a] Plutarchus, [b] Galenus, & [c] Clemens Alexandrinus testantur, tenebant; quo fragrantia & colore naribus atque oculis arriderent, somnum conciliarent, ebrietatem vitarent. quantum porro cibis & potibus delicatissimis conquirendis studium adhibuerint, non modo fidem faciunt sexdecim illa eduliorum genera, ut ex Varrone refert [d] Gellius, à longinquis regionibus Romam advecta, atque alia quamplurima à Julio Polluce nominata, verum etiam multa, & prope innumera auctorum de re coquinaria commentaria ab Athenæo citata.

[a] 3. Symp. Prob. 1.
[b] 6 De simp. c. de anetho.
[c] 2. Pædag. cap. 8.
[d] Lib. 7. cap. 16.

De antiquorum in die semel tantum sese cibis implendi consuetudine, ejus etiam opinionis sum, ut cum ad emundanda corpora quotidie ante cibos, ut superiori capite diximus, veteres lavari cogerentur, & à lotione lectos ingrederentur, vix semel comedendi in die otium ipsis suppeteret: quoniam si privata cujusque negotia spectemus, si & exercitationum, & balneorum, accubitisque apparatum consideremus, magna temporis pars ipsis insumitur, ut si bis in die saturari voluissent, aut negocia omittere, aut balnea interdum ventre pleno adire, aliosque multos errores, & in valetudine, & in alia vitæ ratione committere fuissent coacti. Comedendi vero horam & modum balneorum tempore atque commoditate metiri institutum fuisse possumus à [e] Galeno intelligere, qui si interdum ob ægrotantium inspectiones tardius se lavandum dubitabat, panem mane sumebat, quo cenæ tempori sufficere valeret, quando

[e] 6. de tuend. valetud.

alii

alii ſimili de cauſſa, panem, vinum, olivas, aut quid aliud capiebant, uti non modo Galenus faſſus eſt, ſed etiam [a] Horatius, ubi de ſe ſcribit:

[a] Lib. 1. Serm. Sat. 6.

Pranſus non avide, quantum interpellet inani
Ventre diem durare. ———

Quod porro veſpertinam horam cenæ dedicarint, in cauſſa fuiſſe præcipue vitæ commoditatem exiſtimo: ſiquidem difficile fuiſſet poſt exercitationes, balnea, & cibum, agendis rebus operam navare; præterea cum accumbentes cenarent, alii ſtatim ſomno capiebantur, alii modico temporis ſpatio vigilantes dormitum ibant: ex quo ad hæc omnia nulla opportunior hora quam veſpertina inveniebatur, quamquam etiam nonnullos, & præſertim medicos in hoc valetudinis quoque rationem ſpectaſſe opinor, quando in nocte melius, quam interdiu, cibi conficiuntur, tuncque perſpicuum eſt plus edendum, quando plus coquitur. Hæc ſunt quæ de accubitus & cenæ antiquorum origine mihi παρέργως dicenda volui.

APPENDIX

Ad caput antecedens ubi iterum de accubitu, triclinio, & de MARIÆ MAGDALENÆ *hiſtoria tractatur.*

IN antecedente capite dum accubitus veterum rationem afferre multis ſeculis ante ignotam tentaſſem, ex ejusque notitia ſignificaſſem intelligi poſſe Mariæ Magdalenæ factum illud à Luca Euangeliſta fideliter narratum, quando illa *discumbentem Chriſtum apud Phariſæum reperit, illiusque pedes lachrymis lavit, capillis terſit, & unguento precioſo unxit*, complures meis rationibus incitati eam mulieres actionem repræſentare, & ſine coloribus, & cum coloribus ſunt conati, quo factum eſt, ut ejusmodi figura tam ſolis typis, quam etiam coloribus expreſſa in varios orbis locos ſit divulgata; & quamvis pleriſque ejusmodi repræſentatio tamquam verbis Euangelii mirum in modum conſona, maxime vero pictoribus, qui hactenus ſeſe fefelliſſe agnoverint apprime arriſerit, attamen non defuerunt, quibus illud nunquam probari potuerit, tum



quia ejusmodi accubitus ſibi valde indecorus, atque à Chriſti vita & moribus alienus, ſimulque edendo & bibendo non parum incommodus videretur, tum quia à cunctis præſertim antiquioribus Euangelii interpretibus ſit penitus ignoratus, aut ſaltem omiſſus, minimeque conſideratus, tum quia à pictoribus nun-



nunquam nec ſomnio quidem aut cogitatus, aut ullo modo expreſſus invenitur quaſi vero haud ſit veriſimile potuiſſe tanto tempore, totque peritos artifices, atque doctiſſimos interpretes latere rem non ita exigui ad percipiendam Euangelii veritatem momenti. Petrus Ciacconius, & Fulvius Vrſinus rerum an-

tiquarum peritissimi, quique multis annis post meam gymnasticam de triclinio scripserunt, procul dubio ad veritatem accubitus accesserunt, atque si æquus lector nostras cogitationes illorum scriptis comparare velit, certe statim animadvertet, fere quicquid hac de re boni dixerunt, è nostro libro accepisse, prætermita tamen memoria, secus quam fecit eruditissimus Galliæ ocellus Petrus Faber, qui non modo summa ingenuitate *in libris suis agonisticis* incredibili doctrina refertis, non erubuit profiteri sese magnopere ex libris de re gymnastica nostris profecisse, verum etiam segetem, quam ego primus illius pene obliteratæ artis renovavi, ita singulari studio & ubertate propagavit, exornavitque: ut ab omnibus pro tanto beneficio sibi gratias immortales agi mereatur. Itaque ut omnem ex animis dubitantium eximam scrupulum, & aliquid majoris lucis tantæ rei obscuritati afferam, à compluribus quoque rogatus, nonnulla hoc in loco tam de ipso accumbendi ritu, quam de ipsius Magdalenæ situ, & operandi modo adjicere deliberavi, ratus me hoc labore id effecturum, ut gentes tandem, re ipsa melius considerata, paullatim incipiant vetustum errorem exuere, atque simplicibus animis pictura veram ejus facti historiam piis & veritatis amantibus repræsentare. Quod itaque veteres tam Græci, quam Latini, atque Hebræi epulantes accumberent, nomen ipsum apud hasce cunctas gentes receptissimum facile persuadere potest, quemadmodum à paucis dubitatum invenio quin triclinio pro commode & faciliter edendo atque bibendo, passim aliquot seculis usi sint. Quid autem proprie antiquis esset triclinium non ita ab omnibus confessum habetur; Etenim qui nuper ad Athenæum eruditissimas animadversiones haud sine magna laude in lucem misit Casaubonus, monstrasse sibi persuasit, triclinium interdum fuisse acceptum pro ipso habitaculo, ubi lecti sternebantur, propteraque πεντάκλινον, δεκατρίκλινον, δωδεκατρίκλινον inveniri nominata, prout pauciores pluresve lectos capiebat, neque ipse id abnuo apud aliquos fuisse sic appellatum, sed quia in illo Athenæi convivio unusquisque in medium id proponere conabatur, quod infrequentius erat, atque aliquam scitu dignam raritatem habebat: iccirco existimandum est illud perquam rarum extitisse,

&

& ſicuti quæ gentes Romanis ſerviebant, ceteros ipſorum mores imitabantur, ita credere oportet, & in nominando, & in utendo triclinio eundem eſſe ſenſum ſecutos, quem & regina urbium Roma ſequebatur. Atque de hoc ipſo cum loqueretur antiquus & gravis ſcriptor Servius in Comment. ad primum Virgilianæ Æneidos, dixit veteres ſtibadia non habuiſſe ſed ſtratis tribus lectis epulaſſe (unde triclinium ſterni dictum) atque eos errare, qui vocant triclinium ipſam baſilicam, vel cenationem, Neque minus falluntur, qui putarunt tripodas illos, de quibus mentio eſt apud Athenæum ex Eubolo comico, & in quibus duo vel tres edentes repæſentantur in marmoribus vetuſtis fuiſſe triclinia, quandoquidem nulla ibi trium lectorum imago, neque accubitus conſpicitur, ſed ſunt dumtaxat ſepulchralium cenarum effigies, de quibus tractant, qui ſepulchrales veterum ritus deſcribere ſunt aggreſſi; Et Vulpianus, qui apud Athenæum ejus vocis inſolentia offenſus eſt, tamquam indignum menſæ nomine reputavit. Neque vero alia forma tricliniorum & accubitus eſt quærenda ab ea, quam ex antiquiſſimo Ramnuſiano marmore nos primi in gymnaſtica dedimus, & in qua præter lectos tres, veſtigia ſatis manifeſta conſpiciuntur ejus menſæ, quæ quod quattuor pedes haberet, uſus obtinuit apud Græcos, ut vocaretur τϱάπεζα. Hujusmodi autem triclinii & menſæ, tametſi non adeo frequentes figuræ inveniantur in marmoribus, arbitrandum eſt id eveniſſe, quod de plerisque majorum noſtrorum rebus, quæ quod populares & vulgatiſſimæ eſſent, eas ad poſteros conſignare monumentis neglexerunt, ſicut locupletiſſime in libello *de rebus deperditis* docuit nuper Guidus Pancirolus. Neque vero ſimile prædicto marmore quicquam aliud fictum, vel falſum repræſentari, quam ipſummet triclinium, atque accumbendi ſeu discumbendi morem tunc uſitatiſſimum, ut plenius in primo de gymnaſtica oſtendimus. Verum etſi hæc ſatis comprobata videantur, illud tamen à plerisque in controverſia ponitur circa Mariæ factum, ſcilicet utrum Chriſtus ita jaceret, ſicuti pictura declarat, an potius ſederet, ſicut hactenus pictores omnes finxerunt. Pro qua lite dirimenda, (quæ aliquid facit pro intelligentia textus ſancti Euangeliſtæ) duo ſunt conſtituenda;

unum

unum eſt, haud potuiſſe aliter Chriſtum fuiſſe collocatum, ſi quod Lucas capite ſeptimo ſcripſit, verum eſſe debet, alterum eſt, utrum Hieroſolymis tunc in uſu eſſet more Romano diſcumbentes epulari, ân potius ſedentes. Quod ſpectat ad primum propoſitum tria Euangeliſta dicit maxime ad rem noſtram facientia: quorum primum eſt, Mariam audiviſſe Chriſtum diſcubuiſſe apud Phariſæum, atque ſtatim ingreſſam ad eum fuiſſe: ſecundum eſt, illam ſtantem ſeſe penes illius pedes poſuiſſe retro: tertium eſt ita ſtantem lachrymis ejus pedes laviſſe, capillis terſiſſe, atque unguento, quod ſecum attulerat, unxiſſe. Jam vero circa hæc omnia declaranda cæcutiſſe omnes hactenus loci interpretes facile unusquisque comprehendere poterit, qui illorum commentaria perlegere volet. excipio tamen duos graviſſimos juxtaque doctiſſimos Jeſuitarum familiæ viros, Franciſcum Toledum Cardinalem, necnon Joannem Maldonatum, qui cum rei difficultatem guſtaſſent, veritati proximius accedere nova quadam induſtria contenderunt, haudquaquam veriti adverſus imbibitam tenaciter pictorum falſitatem palam decertare, qui, cum contra Euangeliſtæ ipſius verba Chriſtum ſedentem, Mariamque ipſam non retro, ſed ante, neque ſtantem, ſed genibus humi procumbentem uſque ad hæc tempora depinxerunt, & ſeipſos, & alios (ſi ita loqui licet) deceperunt, præterquam enim quod vix imaginari poteſt hujusmodi omnia perfici à muliere potuiſſe; certum eſt etiam, neque à miniſtrantibus illud permiſſum iri debuiſſe, ſimulque indecorum valde futurum fuiſſe, ſi mulier ſubtus menſam genibus ſeſe humi pro abluendis & exiccandis Chriſti pedibus ſtraviſſet; quæ omnia incommoda cum evitentur triclinio & accubitu noſtro, haud intelligere poſſum, cur debeant à quoquam ingenio & guſtu prædito repudiari, eo maxime quod nulla turpitudinis ſpecies in iis ſpectatur, quæ debeat ab ea re credenda quempiam pium deterrere, quinimo ſi accurate ingreſſus mulieris expendatur, miniſtros & accumbentes latere potuit. haud ſecus, atque ubi ſeſe in exteriore triclinii parte juxta pedes Chriſti locavit: quod ſi aliquid in illo accumbendi modo non ita laudabile forte apparebat, quisque ſibi illud perſuadere debet etiam quæ inde-

indecora ſunt ob populi conſuetudinem ſæpe omnem fœditatem amittere, nam mulierum aliquibus non citra notam ſponte convivii publici locum adire, ibique audere viro adhærere, eumque contrectare & ungere procul dubio turpe & indignum caſtitate Chriſti potuiſſet videri, niſi mos prope omnium Orientalium eam invitaſſet. Certe Maldonatus intelligere non potuit, quomodo dicatur ſtetiſſe mulier erecta, quaſi non eſſent lecti ſuper quos diſcumbebant ita alti, ut ipſi licuerit ſic ſtare, & pedes ejus lachrymis lavare, interpretans ſtare pro conſiſtere. Sed hujusmodi oſcitantiam commiſit ob veri triclinii ignorantiam, quod pedes altos habuiſſe non eſt dubitandum, ut facile ex ipſa pictura elucet, & Virgilius de Ænea loquens accumbente dixit initio ſecundi libri:

Inde toro pater Æneas ſic orſus ab alto.

Atqui Toledus Cardinalis ob longam, quam Romæ traxit, moram, videndi, audiendi rerum vetuſtarum peritos uberem occaſionem habuit, forſanque noſtram ſententiam & picturam compertam habuit, quod eam jampridem cùm doctiſſimis Jeſuitis, quorum conſuetudine delector magnopere, communicaſſem, priusquam publicarem. unde facile conſentit toros tricliniorum ita altos extitiſſe, ut mulier nullo labore poſſet ſtans retro pedes epulantis contrectare, lachrymisque abluere: & certe licet vir doctiſſimus non explicate docuerit discumbendi modum, attamen ex ejus verbis veritatem ſibi maxime omnium innotuiſſe patet. Itaque hoc jam conſtitutum ſit triclinium dictum eſſe, quod tres lecti ſternerentur, in quibus ita jacerent, ut verſus menſam cubitis ſiniſtris innixi dextera manu uterentur, pedesque in exteriorem partem protenderent, ubi miniſtri erant, & ubi ſtetit erecta Maria, quemadmodum diſerte ſatis & copioſe alibi ex variis ſcriptoribus declaravimus, & ſicut ex imagine antepoſita clariſſime elucet. Supra quid vero ſternerentur lecti, non eſt ita proditum, attamen licet conjicere ſæpius ſupra tabulata altiuscula eſſe extenſos, quæ nonnunquam etiam apud Hebræos ex argento aurove conflata fuiſſe colligitur ex primo capite Heſter, in illius magnifici convivii deſcriptione, quod pariter à Romanis factum teſtatur præ ceteris

Plinius libro XXXIII. cap. undecimo, fuiſſe vero facta lectiſternia primum lignea conjicere licet ab eo quod narrat ex Seneca Agellius libro duodecimo, capite ſecundo, nempe Soterichum lignarium fabrum extitiſſe, qui lectos tricliniares ligneos faciebat, ob idque data eſt occaſio adagii, ut cum vellent rem exigui pretii, nec multi artificii ſignificare Soterichi lectis aſſimilarent. Nunc vero ſecundum propoſitum aggredior, ſcilicet an apud Hebræos, quo tempore Chriſtus affuit cenæ Phariſæi, mos fuerit diſcumbendi in tricliniis, quemadmodum Romæ, qua de re cum conſuluerim Vitalem Medicæum Florentiæ, artem medicam ſancte ac feliciter exercentem, rerumque Hebraicarum longe peritiſſimum, is mihi adeo docte & diſerte reſpondit, ut in hujusmodi gravi diſceptatione vix quicquam doctius & elimatius deſiderari queat: quia tamen ab ſententia noſtra nonnihil diſceſſiſſe viſus eſt, pro mea confirmanda neceſſe puto aliquid in medium afferre. Etenim dubitare minime oportet, quin apud vetuſtiſſimos Hebræos varius convivia agendi mos fuerit, ſiquidem libro Geneſeos in celebri illo convivio, quod Joſephus fratribus, aliiſque magnifice dedit, omnes ſediſſe memorantur, ſimilis quoque moris libro Judith, libro primo Regum, atque alibi ſæpius mentio clariſſima habetur: atque ſi Tobiæ, qui vixit ante captivitatem Babyloniæ liber legatur, ibi accubitus non obſcuram mentionem fieri cognoſcetur, quamquam fortaſſe dicere liceret tunc illum apud Aſſyrios vixiſſe, apud quos in uſu erat cenantes accumbere. Jam vero de Trojanis atque Tyriis ſimiliter exiſtimare debemus, cum apud Virgilium primo & ſecundo libro diſcumbendi conſuetudinis commemoratio fiat, ſicuti libro ſeptimo non dubia memoria reperitur ſedendi ad menſas uſus ſub illis verbis:

Hæ ſacris ſedes epulis; hic ariete caſo
Perpetuis ſoliti patres conſidere menſis.

Vbi quamquam in aliquibus contextibus legatur loco (*conſidere*) accumbere, attamen Servius eum locum interpretans dixit, *majores epulari conſueviſſe ſedentes*, *atque illum habuiſ-*

ſe

ſe morem à Laconibus & Cretenſibus, ut Varro docuit in libris de gente populi Romani, in quibus dixit quid à quaque traxerint gente per imitationem. Hæc autem ſedendi ad menſas conſuetudo Romanis certe illis vetuſtiſſimis diu, & in aliquibus occaſionibus uſurpata fuit, ſicut etiam monumentis relatum invenitur Alexandrum Magnum aliquando ſexcentos, ut ait Athenæus, vel ſex mille, ut eſt apud Euſtathium, duces convivio excepiſſe, eosque omnes ſedilibus argenteis ſedere feciſſe. Atqui poſterioribus temporibus, tam florentis Reipublicæ, quam Imperatorum, non eſt dubium nobiliores ſaltem accumbere conſueviſſe, idque præter innumeros Latinæ linguæ auctores marmora quoque teſtantur, ut locupletiſſime alias demonſtravi, atque alii quoque docuerunt. Græcos pariter conſtat eundem accumbendi morem eſſe ſectatos, & quod turpius eſt, narrat Athenæus *matulas pro excipiendo à veſica exeunte vino geſtare conſueviſſe in triclinia, quas ſæpe, ubi vino incaluerant, ad capita frangebant*, introducto hoc more à Sybariticis populis ſordibus omnigenis olim deditiſſimis. Verum de Hebræis dubitatur an ſimiliter illi ad Romanorum imitationem accumbere potius, quam ſedere ſoliti fuerint, ut hac ratione liceat exiſtimare Chriſtum ita fuiſſe locatum, ac propterea Magdalenam potuiſſe ſtantem retro pedes illius lavare, exiccare, & ungere. Jam vero complura ſunt, quæ ex ſcriptoribus conſtat eos à Romanis fuiſſe mutuatos, & Joſephus in libro antiquit. narrat Hebræos ſemper eſſe ſecutos ritus Romanorum, poſtquam ſub eorum ditionem devenerunt, modo non contrariarentur patriis legibus, & ut dicebam antea, manifeſtum eſt ex ſacris libris ante captivitatem Babyloniæ eam gentem in conviviis tam publicis quam privatis ſemper ſediſſe. Verum poſtquam in Babyloniam ducti fuerunt captivi utroque modo edere conſueverunt, ſenes ſcilicet ſedentes, juvenes vero accumbentes, ut mos erat Babyloniæ, veluti Rabbini tradiderunt, apud quos etiam legitur accubitum fieri ſolitum, vel ſtragulis ſupra terram extenſis, vel tapetibus precioſis, & pulvinaribus, ita ut cubitis innixi firmum corpus univerſum ſervarent; facta autem fuit deinde lex, ut tempore Paſchatis in duræ ſub

Pharaone ſervitutis, liberationisque commemorationem quisque accumbendo epularetur, ceteris vero diebus liceret unicuique prout liberet ſedendo, vel accumbendo cenare : ex quo patet apud Judæos pariter accubitum glorioſum quandoque fuiſſe habitum. Porro modus, quo Hieroſolymis in ſecunda domo, ſcilicet poſt liberationem ab Ægypto, atque potiſſimum tempore Chriſti convivia fierent, non ita compertus eſt; illud vero conſtat, & in Vrbe ſemper quinque linguarum extitiſſe uſum Hebrææ, Chaldææ, Syriacæ, Græcæ, & Latinæ, quarum Syriaca in frequentiori uſu erat. Hebræa vero non niſi à doctis, & in diſciplinis comparandis uſurpata, ſicuti olim Romæ Græca, & nunc paſſim Latina. Fuit autem in Iudæam Syriaca lingua introducta, quando decem tribubus à Salmazaro Aſſyriorum rege captis, in earum locum miſſæ ſunt in Samariam, parteſque ei circumvicinas Aſſyriorum coloniæ, ut legitur XVII. cap. quarti libri Reg. qui ob ib ad Hebræis deinde ſemper ſunt Samaritani vocati, atque ideo averſati, quod Idololatræ eſſent, Moſaicosque ritus minime, ut par erat, obſervarent, etiamſi à ſacerdote illuc in id miſſo inſtructi fuiſſent. Hunc ergo in modum Syriaca lingua apud Hebræos inducta, propagata, & conſervata eſt, quemadmodum Chaldæam Syriacæ valde ſimilem ipſimet Iudæi ex Babylonia, ubi illa uſurpabatur, ſponte tranſtulerunt. Poſt hoc vero Græcis rerum potitis, Rabbini doctiores ipſorum linguam ita apprehenderunt, ejusque copia & ſuavitate ſunt delectati, ut Hebraicæ ipſam æquarent. Vnde pariter ſucceſſit, ut plerique eruditiores non ſolum Græce loquerentur, ſed etiam ſatis eleganter ſcriberent, quales fuerunt Paullus, Ioſephus, Philo, atque alii plurimi. Romani poſtremo cum Iudæam ſubjugaſſent, neceſſe fuit ut ille populus ipſorum linguam Latinam addiſceret, eaque pro negociis agendis uteretur; quæ etiam fuit ratio, quamobrem titulus crucis Chriſti Hebraice, Græce, atque Latine ſcriptus fuerit : illud tamen de hisce linguis, & potiſſimum de Syriaca vere conſtat ipſam fuiſſe omnium Hieroſolymis uſurpatiſſimam, atque multis Græcorum vocibus permixtam, ſive id fuerit ob Græcæ delectationem, qua Iudæi afficiebantur, ſive alia de cauſa : ſolent enim

qui

qui peregrinis linguis gaudent, sæpe illarum vocabula propriis commiscere. Ergo hisce constitutis, cum Judæi lingua Romanorum, Græcorum & Assyriorum, apud quos in usu erat accubitus, uterentur, verisimile est quoque eosdem accumbendi morem ab iis accepisse, quod forsan à pervicacibus negari potuisset, nisi complures Euangelii loci, ubi discubitus & accubitus fit mentio, aperte testarentur. Vtrum autem accumbendi modus Hierosolymis esset, qualis apud Romanos in triclinio, scilicet lectis tribus altioribus circa mensam stratis, vel ligneis, vel argenteis, aut aureis, quales habuisse aliquos narrant Plinius, Athenæus, & alii, haud ita clarum est. Sed ut omittam Iudæos veteres, apud quos forsan vox triclinii usitata in sacris libris cubiculum dumtaxat, in quo cenabatur, significare potest, de quo Vitruvius lib. Architecturæ quarto tractavit, certe cum in Euangelio nominetur Architriclinus, negari nequit Iudæos imitatos esse Romanos & Græcos, in quorum conviviis erant ἑϛιάρχαι, id est, *convivii principes.* Ceterum doctissimi viri, qui accubitum quidem in conviviis Pharisæorum concesserunt, sed more Hebræorum stratis supra terram lectis, non autem alte locatis, more Romano, in eam devenerunt sententiam potissimum, quod contextus sacrorum librorum Syriacus ubi de architriclinio & triclinio legitur, simpliciter accubitum, non autem modum significet, & quod Pharisæi juxta præceptum Levitici cap. XVIII. conarentur in cunctis sese à ritibus quibusvis peregrinorum alienare, maxime Romanorum, quos quotidie intuebantur idolis servire, usque adeo à lege damnatis. Quantum vero ad Magdalenæ actum, animadvertentes quam difficile sit eam secundum Lucæ litteram accommodare, si lecti supra terram dumtaxat statuantur, ad evitandum eum scopulum imaginati sunt, primum ingressam Magdalenam rectam aliquo tempore illachrymantem stetisse, demum sese inclinasse genuflexam, sicque lavisse Christi pedes, tersisse, atque unxisse. Verum pace horum, cogor ab hujusmodi placito longe dissentire, simulque ostendere figuram triclinii & accubitus Christi non aliam potuisse esse, quam à nobis descriptam, atque tunc temporis passim à Romanis usitatam. Quis enim ignorat eam

ſemper viguiſſe conſuetudinem, ut populi principum mores, quantum fieri poteſt, imitentur? maxime viri nobiles, & in exiſtimatione habiti, quales erant Phariſæi; quos ſi non ob aliud, ſaltem ut Herodi & Pilato, tunc pro Imperatore Tiberio gubernantibus, ſimulque Romanorum mores, ut ait Joſephus, introducere ſatagentibus, rem gratam faceret, veroſimile eſt conatos in accubitu, qui nil lege repugnabat, ſicut & in multis aliis, forſan minoris momenti, Romanos imitari, quod Chriſti tempore omnes Orientis nationes faciebant. Quod porro Hebræi in aliis plerisque Romanorum ſequerentur ritus, absque multo labore indicabo; tum id quod imaginantur de Maria haud quaquam conſiſtere poſſe monſtrabo. Itaque non eſt negandum poſt redactam à Pompeio in Romanorum poteſtatem Judæam, & poſt Archelaum juſſu Auguſti in exilium expulſum eam nationem per procuratores fuiſſe gubernatam, qua occaſione Hieroſolymis, atque in omni Judæa innumeri milites, cives, atque equites Romani omni tempore habitabant, quos æquum eſt exiſtimare ſecundum Vrbis ritus vixiſſe, atque ipſis Judæis, ut contingere ubique ſolet, eos communicaſſe, neque id Hebræos potuiſſe aſpernari, ne multo magis odium principis ſibi adſciſcerent. Et ſi recte expendantur quæ de Romanorum moribus in conviviis ſcripſerunt Varro, Cicero, Seneca, Plinius, Plutarchus, Suetonius, Galenus, Athenæus & alii, proculdubio intelligere concedetur fere omnes eos tempore Salvatoris noſtri fuiſſe à Judæis obſervatos, veluti ex variis Euangelii locis colligere licet. Nam ut antea dictum eſt, triclinii conclavis, & cenaculi nomina clara habentur in Euangelio; haud ſecus atque à prophanis rerum Romanarum ſcriptoribus memorata reperiuntur. Habebant Romani, ſicuti recitant Plinius & Martialis, in more patinas grandes adeo uſurpare interdum, ut poſſent ex unis eis convivæ accipere, quod ſimiliter feciſſe Chriſtum in cena diſcipulorum memoriæ mandatum eſt. quod etiam dixi in primo de gymnaſtica, Romanos fere ſemper lavari, ſoccosque reponere ſolitos, prius quam menſæ accumberent, idem factitaſſe Salvatorem nemo inficias ire valet. Jam de ungendi uſu poſt balneum & ant ecenam copioſiſſime ſcripſit præter Clementem

tem Alexandrinum Athenæus quintodecimo libro Deipnoſophiſt. apud quem proprium, & odoratum unguentum ſingulis corporis partibus dicatum legitur, ut ob id Maria quoque Romano & Græco more utens, voluerit & caput & pedes Chriſti, tam viventis quam mortui ungere, qui quaſi increpans Phariſæum quod ſimiliter non feciſſet, certum indicium attulit, ſibi placuiſſe Romanorum & Græcorum ungendi conſuetudinem obſervari. Et quod dixit Chriſtus de illo, qui accedens ad convivium nuptiale, lacerna adhuc indutus veſtem nuptialem non induiſſet, dubio procul ex ritibus Romanis totum fuit captum. De loci nobilitate tum in pontificali, tum in civili, tum in conſulari convivio habebant Romani, ut narrat Plutarchus in Sympoſiacis, atque Macrobius, non exiguum diſcrimen, ut interdum medius medii lecti, interdum imus ejusdem, atque primi nobiliores reputarentur, cujus rei illuſtre exemplum eſt id, quod dixit Chriſtus adverſus illos, qui primos accubitus ambiebant, in quo accubitu ita locabantur, ut poſſet facile quisque reclinare ſeſe, & recumbere in ſinu proximioris, quemadmodum feciſſe Joannem ipſemet in ſuo Euangelio teſtatur, qui cum carus eſſet magiſtro, non eſt mirum ſi penes ipſum accubuit, veluti Romanis uſitatum erat in privatis & publicis conviviis uxores, filios, aliasque perſonas chariores juxta ſeſe collocare. Cum igitur ex his, ac pluribus aliis certo conjiciatur Judæos fuiſſe Romanorum mores in conviviis maxime ſectatos, cur non etiam in tricliniis conſtruendis, atque altioribus faciendis eosdem non ſint imitati, cauſſam nullam video. Neque moveor ab hac ſententia, quod Syriacus Euangelii contextus ambiguus videatur, potiusque vetuſtum Hebræorum ſuper terram accubitum, quam in altis toris inſinuare videatur, quandoquidem in miraculo quinque panum, & duorum piſcium ita facile eſt accipere, pro quo faciendo juſſit, ut turbæ ſuper fœnum diſcumberent; at in convivio nobili coram ipſis Romanis idem facere dedecus plane non exiguum attuliſſet; Præterea ſi Judæi interdum Chriſtum murmurarunt, quaſi diſcipuli ejus non lavarent manus, antequam menſæ accumberent, multo magis fuiſſet immurmurandum, ſi accubuiſſent lectis & cervicalibus ſuper ter-

terram constratis, non autem alte positis. Qui vero Syriace Euangelium scripsit, vel transumpsit, cum forsan nomen sibi haud suppeteret proprium, quo explicare posset verum Romanorum triclinium, maluit quod habebat usurpare, quam rem penitus indeclaratam relinquere. At nihil hoc est, præ ipsa Magdalena ingrediente, & stante retro secus pedes ejus, quæ omnia uti accommodari nullo pacto queunt, si supra terram sint immediate positi lecti, sic triclinio nostro judicandum unicuique permitto, quam apte congruant. Neque enim credibile est, si sese mulier genibus in terram inclinasset, fuisse id Euangelistam taciturum, postquam minime silendum putavit, quod staret retro & secus pedes, lachrymisque eos rigaret: nam qui tanta diligentia retulit, quæcumque ibi contigerunt, non debebat etiam genuflexionem omittere, & multominus postquam jam dixerat ipsam stetisse. Quare jam satis monstratum arbitror Christo accumbente eum ita alte fuisse locatum, ut Maria, quæ nec parvæ staturæ erat, potuerit stans erecta rigare ipsius pedes lachrymis, nec non manibus contrectare, & capillis siccare, demumque ungere. Quod totum luculentissime exprimi in anteposita triclinii nostri figura, neminem negaturum confido. Cum hucusque oratione pervenissem, jamque ea ad prelum missionem acceleraret, oblata est occasio Alphonsi Salmeronis olim Jesuitæ doctissimi prolegomena in Sacrosanctam Euangelicam historiam singulari eruditione referta legere: atque inter legendum cum mihi canon quadragesimus sextus prolegomeni undecimi occurrisset, ubi disertissime de universa accubitus ratione, deque Magdalenæ in lavandis atque ungendis Christi pedibus situ, nec non de Joannis in ejusdem Christi sinum recubitu disputat, incredibilem quandam lætitiam simul & admirationem peperit, etenim lætatus sum, quod meas cogitationes, quas semper novas, & forsan à nemine alio propositas existimavi, à viro sapientissimo, & rara doctrina prædito, ita clare confirmatas, quasique inconcussas redditas invenerim. Admirationem vero cœpi non exiguam quomodo fieri potuerit, ut in re usque adeo obscura & vetusta simul nos convenire, ac in nulla re discrepare licuerit; Etsi enim quo tempore gymnastica mea in lucem exivit,

exivit, is adhuc viveret, quippe quem sæpius concionantem Romæ auscultaverim, ubi eos libros dum Cardinalis Farnesii medicum agebam, & composui, & in lucem edidi, attamen utrum eos viderit haudquaquam affirmare audeo. Neque vero credibile est me ab ejus scriptis, quæ disserui de accubitu accepisse, cum ea hactenus latuerint, neque ipsum eadem de re ita diligenter scripsisse, ne somniare quidem valuerim. Vnde quæ solet esse veritatis ingens vis, puto eodem spiritu ambos nos ad ea scribenda fuisse impulsos, & propterea quicquid ea de re dictum fuit, pro vero & irrefutabili habendum esse; ea namque est gens *Iesuitarum*, ut in qualibet disciplina, immo in tota rerum tam divinarum quam humanarum natura, nihil ita rarum, excultum, & reconditum habeatur, quin ab aliquo ipsorum sit perfectissime elaboratum, & felicissime posteris ipsis traditum.

CAPVT XII.

De Auctoribus Gymnasticæ, & Gymnasiorum ministris.

QVemadmodum ceteræ artes proprios auctores habuerunt, qui earum facultates, regulas, atque usum scriptis mandarunt: similiter gymnasticam illis nequaquam caruisse constat, qui & ipsam voluminibus illustrarint, & ab oblivione vindicarint; sed factum est, ut quam jacturam plurimæ res hominum subierunt, isti quoque auctores fecerint, quandoquidem hisce temporibus neminem eorum habemus, quos Galenum, atque alios antiquiores vidisse, ac lectitasse certo scimus. Quis etenim ætate nostra Hippocratis, Dioclis, Praxagoræ, Philotimi, Erasistrati, Herophili, & Asclepiadis de hac re scripta, à Græcis atque Latinis auctoribus citata vidit? quorum præclarissima commentaria nisi hodie desiderarentur, forsan hæc ars, quæ jam dudum pene abolita est, non minus ceteris dignitatis atque splendoris haberet; neque nos hunc laborem ad lucem eam revocandi assumeremus: prætereo Theonis de hac eadem libros, Diotimi gymnastæ de exercitionibus & sudoribus, à Theophrasto celebrata commentaria: quibus dum nos carere considero, non magnopere com-

moveri nequeo, atque interdum etiam ab incepta opera valde deterreri, sed hæc dimittentes jam gymnasiorum ministros declaremus, inter quos primum locum tenebat *gymnasiarchus*, cujus munus erat toti gymnasio præesse, & veluti princeps quidam omnia moderari, tempus & horas præscribere, ordinem ponere, & alia denique, quæ ad artium & locorum publicorum principes spectant, sedulo curare: hunc Lydus pædagogus apud Plautum gymnasii præfectum vocavit his verbis:

Ante solem exorientem nisi in palæstram veneras,
Gymnasii præfecto haud mediocres pœnas penderes.

Ex quo loco gymnasiarchum colligitur in adolescentes, si quid peccassent, animadvertere magno imperio consuevisse: ut etiam clarius in amatorio Plutarchus docuit. de hoc & Cicero in sexta Verrinarum: *Demoliendum curavit Demetrius gymnasiarchus, quod is loco illi præerat.* Secundum locum habebat *xystarcha*, hic ambobus xystis, stadio, & denique cunctis athletarum exercitationibus præerat, ut scriptum reliquit Tertullianus in libro ad Martyres, & ut ex inscriptione conjicitur, quæ Romæ in foro Trajani in basi statuæ Græcis litteris notata à nobis sic Latine reddita est.

DEMETRIVM. HERMAPOLITAM. ALEXANDRINVM. PANCRATIASTEM. PERIODI. VICTOREM. PALAESTRITAM. ADMIRABILEM. ALIPTAM. PONTIFICEM. TOTIVS. XYSTI PERPETVVM. XYSTARCHAM. BALNEIS. AVGVSTI. PRAEFECTVM. PATREM.

M. AVREL. ASCLEPIADES. QVI. ET. HERMODORVS. ALEXANDRINVS. HERMOPOLITA. MAGNI. SERAPIDIS. AEDITVVS. PANCRATIASTES. PERIODI. VICTOR. ALIPTA. QVEM. NEMO. DETRVDERE. POTERAT. INCVLPATVS. XYSTARCHA. FILIVS. PONTIFEX. TOTIVS. XYSTI. PERPETVVS. XYSTARCHA. ET BALNEIS. AVGVSTI. PRAEFECTVS.

Ab hoc, ſententia mea, diverſus fuit præfectus luctæ à Galeno ἐπιστάτης παλαίσματος vocatus, qui perinde ac pædotriba quidam luctantium dumtaxat magiſter erat, cum xyſtarchus plurium exercitationum moderator, victorumque, & omnium præmiorum decernendorum judex foret. nominatur & ab [a] Hippocrate παλαιστροφύλαξ, nos cuſtodem palæſtræ dicere poſſumus; quod non ſolum ipſe luctaretur, verum etiam palæſtræ curam haberet. Agoniſtarcham vero eum fuiſſe puto, qui certaminum publicorum præfectus eſſet, quive & in amphitheatris, & in gymnaſiis, ubi athletæ, in publicos ludosædituri, prius exercebantur, munus ſuum obibat. ejus habetur mentio in hac vetuſta inſcriptione à Ligorio mihi communicata.

[a] 6. Epidem. ſect. 7. prope finem.

APOLLINI. INVICTO.
SACRVM
M. AVRELIVS. M. AVG.
LIB. APOLLONIVS
AGONISTARCHA. COM.
MODIANVS.

Poſt hos aderat *gymnaſtes*, quem Galenus ſecundo de tuend. valetud. cap. 11. voluit magiſtrum omnium exercitationum extitiſſe, qui eorum vires ac potentias ad ſanitatem conducentes callens, quomodo fieri deberent, quam diu, & quæ quibus convenirent, tam athletas, quam ceteros omnes exercitatores edocebat; eo quod vel medicus eſſet, vel medico in multis par, ut ex Platone XI. de legibus colligitur. ubi ſi quis ſervum ægrum medico, aut gymnaſtæ vendat, non eſſe redhibendum vult, quaſi uterque languentes à ſanis dignoſcere ſcire debeat, immo Baſilius homil. in Hexameron XI. de hominis natura æque gymnaſtem ac medicum ſpeculari, & quærere ſolitum docet. hunc Xenophon, ut refert Julius Pollux, *progymnaſtem* appellavit, Plato vero *pædotribam*, referente [b] Galeno, vocare maluit. is enim in tertio de republica Herodicum medicum, qui primus gymnaſticam medicinæ junxit, pædotribam nominavit, & in Protagora ita ſcriptum reliquit: Ἔτι τοίνυν πρὸς τούτοις εἰς παιδοτρίβας πέμπουσιν, ἵνα τὰ σώματα βελτίω ἔχοντες ὑπηρετῶσι τῇ

[b] In libr. ad Thraſ.

διανοίᾳ χρηστῇ οὔσῃ. id eſt : *Præter hæc adhuc ad pædotribas mittunt; ut corpora meliora habentes menti bonæ exiſtenti inſerviant.* Galenus tamen in conſilio pro puero epileptico pædotribas rudes & bardos, ac ex ignaris hominibus electos fuiſſe tempore ſuo tradit. *Protogymnaſios* videtur Seneca epiſt. LXXXIII. eos vocaſſe qui ſimul exercentur, vocabulo (quod equidem ſciam) nulli alteri uſurpato, quamquam Muretus progymnaſtas legendum maluerit in ſuis ad eum locum notis. Ἀλείπτην quoque ab Ariſtotele II. Ethic. capit. VI. à Paulo [a] Ægineta ἰατραλείπτην, & à Latinis *aliptam* hunc eundem vocatum reperio : ſiquidem [b] Celſus, ubi dixit *ſanum hominem nullis ſeſe legibus obligare debere, neque medico, neque alipta egere*; nullum niſi gymnaſtam intelligere voluit; ſicuti etiam Cicero in epiſtola IX. ad Lentulum, in qua hæc ſcripta reperiuntur : *Sed vellem non ſolum ſalutis meæ, quemadmodum medici, ſed etiam, ut aliptæ, virium, & coloris rationem habere voluiſſent.* Ex quo Clemens Alexandrinus VI. Strom. dixit, ſanitatem per medicinam, bonam vero corporis habitudinem per alipticam comparari, quamquam etiam aliquando pro unctore ipſo, vel pro unctorum magiſtro aliptam accipi ſciam : ut apud Plutarchum in libro de tuenda valetudine, & Cælium Aurelianum ſæpius videre eſt. quo in caſu [c] Hippocratem ἐξαλείπτην potius dicere voluiſſe notat Galenus in linguarum explanatione. Poſt gymnaſtem erat *pædotriba*, qui licet ſecundum Platonem ab eo differre non videretur, Galenus tamen eos valde diverſos fuiſſe ſcribit, dum gymnaſtam medico & imperatori, pædotribam militi & coquo aſſimilat, merumque gymnaſtæ miniſtrum nuncupat. nam ſicuti miles nihil eorum, quæ ad bellicam ſcientiam pertinent, & coquus eorum, quæ ad medicinam novit, ſed alter imperatoris, alter medici dumtaxat mandata exequitur, pariter pædotriba exercitationum omnium facultatem ignorabat, gymnaſtæque præcepta ſolum faciebat, utpote qui & uſum, & differentias, & modum exercitationum experientia quadam calleret, ſed ob ignorantiam ſæpenumero aberraret, ut innuere voluit Galenus in libello de puero epileptico, ubi dixit, difficile fuiſſe prudentem pædotribam invenire. Hanc gymnaſtæ & pædo-

[a] lib. 3. c. 47.

[b] lib. 1. cap. 1.

pædotribæ differentiam Ariſtoteles quoque philoſophus cognoviſſe videtur, dum VIII. Politicorum concludit, adoleſcentes gymnaſticæ atque pædotribicæ tradendos fore : quarum altera qualem quendam facit corporis habitum, altera operationes; & quarto [a] Politic. loco antea citato : dicit : Μηδὲν ἧττον τοῦ παιδοτρίβου καὶ τοῦ γυμναστικοῦ παρασκευάσαι τε, καὶ ταύτην ἐστὶ τὴν δύναμιν. Gymnaſtes itaque erat præfectus exercitationum, pædotriba miniſter, & panifici, coquo, ac ædificatori proportione reſpondens, facere panes, obſonia, ædes ſcientibus quidem, minime tamen, quid in ipſis optimum ſit, quid non optimum, intelligentibus, quamve facultatem ipſorum unumquodque ad ſanitatem haberet, non dignoſcentibus. Hæc duo nomina apud Homerum non exiſtere narrat Galenus : quod, ut antea declaravimus, ſemina dumtaxat artis gymnaſticæ tunc temporis apparebant, neque ars ad regulas ac formam redacta, & proinde neque artifex & miniſter erant. Aderat & *ſphæriſticus*, eorum, qui pila ludebant, inſtitutor, ac veluti pædotriba, quive ſecundum [b] Galenum, omnem pilæ jactum, exceptum, repulſumve callebat, minime tamen, quem corpori affectum parerent hi, noſcebat. Aderant ſervi fricandis corporibus deſtinati, qui ad præſcriptum gymnaſtæ, aut pædotribæ, modo nudis manibus, modo unctis, modo cum linteis alias duris, alias mollibus, alias mediocribus, vario ac diverſo modo, prout opus erat, corpora fricabant. Poſt hos erant & *reunctores*, ita à Plinio ac Celſo nuncupati, quod corpora jam exercitata ungerent, reungerentve. hos, fuere qui crediderint, à Paulo Ægineta ἰατραλείπτας vocatos : ſed decepti ſunt, cum alium fuiſſe ab his ἰατραλείπτην oſtenderimus. *Mediaſtini* quoque gymnaſiis miniſtrabant, pavimenta everrentes, necnon multa alia pro ſervitiis gymnaſiorum obeuntes. Pyrrhus Ligorius inter alia antiquitatis ejus præclariſſima monumenta hanc inſcriptionem habet, in qua mediaſtinorum fit mentio.

[a] Cap. 3.

[b] lib. 2. de tuend. valetud.

DIIS. MANIBVS. S.
TITO. FLAVIO. OLENO
SERVO. ET. PROCVRAT
BALNEI. T. FLAVI AVG
VCT. MEDIASTINO
VIX. ANN. XC. MEN
VII D. VIIII.
T. FLAVIVS. T. L.
POLYMNESTVS
MEDIASTINVS
AVG. N. FAC. CVR.

Aderant *servi balneares*, lotos in balneis primo cum ſpongiis, modo purpura tinctis, ut refert Plinius, modo candefactis, deinde cum linteis exiccantes. hos quoque arbitror ego conſuevisſe ſtrigilibus corpora exercitatorum diſtringere, atque à ſtrigmentis depurare. Aderant *pilicrepi*, qui ſphæris pice oblitis curabant, ne ignis balneorum extingueretur. quidquid alii dicant, qui pro pilicrepis luſores pilæ, utpote obſtrepentes, intelligendos putant, male ſententias Martialis & Statii, de quibus nos locis ſuis loquemur, interpretantes. *Alipili*, qui (ut refert [a] Seneca) ad vellendos ab aliquibus corporis partibus, & præſertim alis pilos adhibebantur: niſi velimus, ut docti viri cenſuerunt, *pedicrepos*, & *alipedos* apud Senecam legere, quaſi in gymnaſiis eſſent, qui à pediculis homines purgarent, & inter occidendum ipſos magna voce ſingulos enumerarent, ita ut Seneca ab hujuſcemodi vocibus offenderetur. quorum tamen ſententiam non probo, quod [b] Juvenalis certo teſtatum faciat, fuiſſe in thermis, qui ab alis pilos avellerent, ubi ſervos ſuos deſcribens Perſico ait:

[a] Epiſt. 56.

[b] Sat. 11. verſ. 156.

Nec pugillares defert in balnea raucus
Teſticulos, nec vellendas jam præbuit alas.

Atque hos modo volſellis ad id obeundum uſos eſſe: nunc reſina, (hanc enim in evellendis virorum corporibus pilis maximum honorem obtinuiſſe confitetur [c] Plinius) nunc pſilothris, opinor, quando narrat Suidas in collectaneis, ephoros, morum apud

[c] Lib. 14. c. 20.

apud Lacedæmonas censores, coactos aliquando fuisse lege & edicto cavere, ne in balnea inferretur pix, utque omnes depilatores exploderentur. *Ianitores* quoque gymnasiorum unumquodque habuit; *Fornacatores*, de quibus supra locuti sumus. Ministrabant præterea gymnasiis *variorum rerum venditores*, ut possent illi, qui in ipsis versabantur, & cupiditatibus, & necessitatibus satisfacere. inter quos adnumerantur à [b] Seneca *libarii*, hoc est, ut prudenter notat Rhodiginus, liba vendentes, *botularii*, *crustularii*, &, quoniam inter exercendum sæpe vulnera, contusiones, contorsiones, luxationes, multaque alia fieri solent, ob id gymnasia medicos similiter habuisse opinor, qui mane & vespere hujusmodi casibus occurrendi, atque medendi gratia præsto adessent, quemadmodum & in ludis, seu publicis spectaculis. quod eo magis verum puto, cum Romæ inventæ sint hæ duæ antiquæ marmoreæ inscriptiones, quibus *medici ludi matutini*, & *ludi magni* explicata habetur mentio.

[b] Epist. 56.

DIS. MANIBVS
M. CALPVRNIO. M. F. MEN
VOSENNIO
VIX. ANN. XXX. M. IIX
M. CALPVRNIVS M. F. MEN
HILARIVS. MEDICVS
LVDI. MAGNI
FRATRI. PIISSIMO. FEC

EVTYCHVS. AVG. LIB. NERONIA-
NVS. MEDICVS LVDI MATVTINI.
FECIT. SIBI. ET. IRENE. LIB. CON-
IVGI CARISSIMAE. BENEMERI-
TAE. ET. LIBERTIS LIBERTA-
BVS. Q. POSTERIS. Q. EORVM

Qui autem essent ludi matutini & magni, ita proditum invenio, quod spectacula, quæ ad populum fiebant, partim mane, partim post prandium, quod in urbe publice dabatur populo, edebantur. Mane belluarum inter se, & hominum cum belluis certamina proponebantur, ut ex Seneca epist. VII. necnon in fine

fine tertii libri de Ira cuivis perſpectum eſſe poteſt. Poſt prandium hominum inter ſe pugnæ committebantur: quod genus gladiatorium munus apud hiſtoricos ſæpe nominatum invenitur: de quo etiam meminit idem Seneca epiſt. VII. Illosqui adverſus beſtias certabant, *beſtiarios*; gladiatores autem *meridianos* à Suetonio in Claudio vocatos, facile eſt intelligere. Cur autem meridianum ſpectaculum ſit vocatus ludus magnus, exiſtimo cauſam; quia major pars ſpectatorum confluebant ad videnda hominum, quam beſtiarum certamina; ut jure omnes, & præſertim Seneca hanc populi in ſpectandis homicidiis delectationem ſint inſectati. Non eſt tamen illud ignorandum, ſcholas quasdam Romæ magnos & matutinos ludos eſſe vocatas, forte quod in illis meridie, in his mane homines exercerentur. Concludo igitur gymnaſia hos omnes habuiſſe miniſtros, *gymnaſiarcham* loci principem, *xyſtarchum*, athletarum magiſtrum, *gymnaſtam* omnibus exercitiis præfectum, atque non ignobilem, cum eorum facultates pro ſanitate, modum, & tempus utendi ac alia dignoſceret. Subjecti gymnaſtæ multi erant miniſtri, *pædotriba*, qui palæſtræ miniſtrabat, *exercitationibus luctæ præfectus*, *ſphæriſtericus*, *fricator*, *reunctor* & *mediaſtinus*, *pilicrepus*, *alipilus*, *janitor*, *fornacator*. Vtrum autem temporibus luctus gymnaſia aperirentur Romæ non mihi conſtat. Athenis ſcribit Laërtius in morte Socratis fuiſſe clauſa publica gymnaſia, cauſa quod Athenienſes pœnituiſſet eum occidiſſe. Atque hæc de gymnaſiis antiquorum à nobis dicta ſint.

CAPVT XIII.

De trium Gymnaſticæ ſpecierum differentiis, bellica, legitima, *ſive* medica, *&* vitioſa *ſeu* athletica.

QVicumque artem, aut rem aliquam ſibi exacte tractandam proponunt, operæ pretium eſt, ut non modo illius naturam, atque ſingulas condiciones explicent, verum etiam illam ab aliis, quæ ſimilem naturam perinde ac nomen obtinere videntur, ita diſtinguant, ne lectores æquivocatione decepti, vel circa res ipſas inſigniter decipiantur. & ideo cum

nos

nos gymnaſticam veram tractare propoſuerimus, quæ medicinæ pars eſſe definita jam à nobis fuit, aliæque ſint gymnaſticæ circa eadem fere verſantes. neceſſum arbitror de his ipſis ſermonem facere, quo habito poſſit diverſitas omnium faciliime internoſci. repetentes igitur quæ ſuperius diximus, tres ſtatuimus gymnaſticæ totius ſpecies, gymnaſticam *veram* ſeu *legitimam* (ut Galeni more loquar) *bellicam*, tertiam *vitioſam* à Galeno nuncupatam: hæ omnes licet circa eaſdem fere humani corporis exercitationes tractationem operationemque habeant, nihilominus finibus, quorum gratia ſingulæ inſtitutæ ſunt, magnopere, ſicut etiam ſupra monſtravimus, differunt. Nam gymnaſtica ſimplex & medicinæ pars id ſolum curat, ut homines exercitationum moderatarum ope, & ſanitatem acquirant, tueanturve; & bonum habitum adipiſcantur; ὁμολογῶ (dicebat [a] Plato) μὴ τὰ πολλὰ, ἀλλὰ τὰ μέτρια γυμνάσια τὴν εὐεξίαν ἐμποιεῖν τοῖς ἀνθρώποις, id eſt, *Fateor haud multas, ſed moderatas exercitationes hominibus bonum habitum inſerere.* Hoc ita eſſe quoniam Galenus tum in libello ad Thraſybulum, tum in libris de tuenda valetudine non minus copioſe, quam luculentur demonſtravit, & nos quoque ſuperius aliqua ad hanc ſpeciem pertinentia declaravimus, haud amplius in ea celebranda verbis immorabor, ſed ad bellicam tranſibo: cujus unum ſtudium erat homines, pueros, atque etiam apud nonnullos mulieres earundem exercitationum adjumento ita diſponere atque aptare, ut & in bello ſeſe fortiter gerere, & hoſtes propulſare, & patrias tueri, & omnem denique militarem peritiam tenere valerent. quamvis enim hæc quoque ſicut & ſuperior bonum corporis habitum compararet, & ſanitatem quodammodo tueretur, quia tamen proprius illius finis erat homines bellis gerendis idoneos atque fortes efficere, propterea eandem non eſſe ſatis aperte conſtat. quod vero bellica gymnaſtica nullam aliam naturam habeat, præter à me explicatam, locupletiſſimum teſtem Platonem in medium afferam, qui in ſeptimo de legibus (poſtquam declaravit juvenum & puerorum educationem majorem partem in rebuspublicis obtinere) decernit publicos magiſtros habendos, qui gymnaſticam pueros atque puellas & virgines edoceant,

[a] In lib. de Philoſoph.

quod ad aſſequendam militarem peritiam, nil melius palæſtrica & ſaltatoria gymnaſticæ partibus inveniatur, id quod etiam elegantiſſime in tertio de Republica & alibi ſæpe proſecutus fuit. Poſt Platonem Ariſtoteles ſimiliter gymnaſticam bellicam in octavo Politicorum expreſſe indicavit, ubi tam eas, quæ athletarum habitudinibus corpora juvenum deformare, & eorum augmentationem impedire ſtudent civitates, quam Lacones efferatos laboribus adoleſcentes efficientes reprehendit, eamque pueris gymnaſticam tradendam conſulit, quæ mitioribus laboribus, & magis manſuetis exercitationibus illos robuſtos, & in bellicis negotiis vere fortes reddere queat. de hac gymnaſtica clare locutum Galenum non reperio, niſi velimus ipſum dum legitimam celebrat ſub ea iſtam comprehendere, quod & ipſa bono habitui comparando incumbat, licet ad bellicam peritiam & aptitudinem cuncta ſua ſtudia dirigat; atque illi qui medicinæ gymnaſticæ operam navant, etiam dum oportet, bellica uti valeant. Vegetius inter Latinos quantopere conferret hæc gymnaſtica militiæ, quomodoque addiſcenda, atque exercenda ſit, in ſuis de re militari libris luculenter edocuit: ut non ſit ulli dubitandum, quin hujuſcemodi ars apud Græcas & Latinas nationes in pretio habita fuerit. Præter has duas eſt etiam gymnaſtica alia vitioſa, & athletica à Galeno nuncupata, quæ hominibus robuſtis efficiendis (talis enim fuit Milo Crotoniata, & athleta ille, quem Olympiodorus quarto meteorolog. cap. de duro & molli τὰ βώλια comminuere ſolitum ſcripſit) quo in certaminibus vincere, & præmia, ac coronas mereri poſſent, operam navabat, quamve pluribus nominibus apud auctores vocatam invenio. Nam Græci modo ἀγωνιστικὴν, modo ἱεροὺς ἀγῶνας, modo ἀθλητικὴν, modo γυμνικὴν appellant. Latini alias *gymnica certamina*, alias *ſacra*, alias *ludos*, alias *gymnicos ludos*, alias *athleticam artem* dicunt. Prout hujuſcemodi certamina in honorem alicujus Deorum celebrabantur, vel *ſacra certamina*, vel ἱεροὶ ἀγῶνες dicebantur: eorumque exercitatores aliquando *ſacrorum certaminum athletas* vocatos invenio, ut apud Xenophontem in libro de dictis, & factis Socratis: ὥσπερ οἱ τῶν γυμνικῶν ἀγώνων ἀθληταὶ ῥᾳδίως πρωτεύοντες ἀμελοῦσι τῆς ἀσκήσεως, id eſt, *Quemadmodum*

dum gymnicorum certaminum athletæ facile primas tenentes, exercitationem contemnunt; aliis vero nominibus vocabantur, quando aut in amphitheatris & circis ad oblectandum populum peragebantur; aut in gymnasiis, vel aliis publicis locis exercitationis gratia dumtaxat fiebant, nomen hoc tamen omnes secundum [a] Julii Pollucis sententiam, hujuscemodi certatores commune habuisse reperiuntur, quod athletæ utplurimum vocati sunt simplici nomine vel à fine, qui ἆθλον, sive præmium erat, cui operam navabant, vel ἀπὸ τοῦ ἄθλου, id est, à *certamine* nisi potius (quod maluit [b] Galenus) dicamus nomen illud ἀπὸ τοῦ ἀθλίου, sive ἀπὸ τῆς ἀθλιότητος deductum, ad significandam hujusce generis hominum incredibilem miseriam, quod tamen non est necesse credere. Dixi quoscumque exercitatores tales gratia præmii certantes simplici nomine athletas appellatos, quoniam Plato etiam in gymnasticæ bellicæ professoribus interdum eo nomine, sed non simplici utitur, immo fere semper aliquid apponit, sicuti in III. de Republ. ubi athletas veros à bellicis distinguens ita inquit: Κομψοτέρας δέ τινος ἦν δ' ἐγὼ ἀσκήσεως δεῖ τοῖς πολεμικοῖς ἀθλητᾶις, οὓς γε ὥσπερ κύνας ἀγρύπνους τε ἀνάγκη εἶναι, id est, *Elegantiore quadam exercitatione, inquam ego, athletis bellicis opus est, quos tanquam vigiles canes esse necessarium est.* & rursum septimo de Republ. τὸ ἅμα δ' ἐννοῶ λέγων, οὐκ ἀθλητὰς μέντοι πολέμου ἔφαμεν τούτους ἀναγκαῖον εἶναι νέους ὄντας; id est, *hoc autem inter dicendum mihi in mentem venit. Nonne belli athletas juvenes esse debere diximus?* Atque alibi similiter. Ex quibus omnibus apparet, quod ubi Plato athletas appellat gymnasticæ bellicæ exercitatores, semper apponit, πολεμικοῖς, vel πολέμου, vel aliud, ut in fine septimi de Legibus, τοῖς παρ' ἡμῖν ἀθληταῖς, non ob aliam rationem, nisi ut eos ab athletis veris distinguat. Quare concludens dico, primæ & secundæ gymnasticæ professores nunquam proprie athletas vocari, sed tantum professores tertiæ, quo nomine vere proprie palæstritas, pugiles, pancratiastas ceteros, gratia præmii certantes, minus proprie vocatos fuisse confitetur Galenus primo de alimentorum facultatibus libro, qui palæstritæ, & reliqui, cum id solum propositum haberent, ut ad certamina se compararent, in quibus interdum totum diem, aut luctari, aut παγκρατιάζειν

[a] Lib. II.

[b] In sua. ad bon. ar.

cogebantur,iccirco cibo indigebant corruptu & evaporatu difficili, cujusmodi est cibus ex suillis carnibus, quibus soli veri athletæ vescebantur, atque tales erant, qui in ludis, in amphitheatris, & etiam in aliis locis ob præmium & gloriam certabant, in hoc à ceteris diversi, quod solum vincere, & coronam assequi studerent, cum alii vel bono habitui corporis acquirendo, & sanitati tuendæ; vel militari fortitudini & peritiæ acquirendæ intenderent,quos simpliciter gymnasticos & exercitatos, vel athletas bellicos nuncupari invenio, ex quo colligitur alium esse simpliciter athletam, alium simpliciter gymnasticum, necnon tres fuisse artes in exercitationibus versantes, communi nomine *gymnasticæ* vocatas, quarum medica omnibus magis proprie ita dicta fuit, altera nempe bellica (apud medicos loquor, quod alii forsan hanc primariam effecerint) minus; tertia omnium minime, nimirum, quæ à prædictis degenerans, vitiosa appellata sit: quæve robori, non sanitati operam daret: robur enim diversum habitum à sanitate exigere, testis est Aristoteles VIII. sect. problem. VI. quo in loco *pinguem habitum robori, sanitati vero rarum convenire scribit.*

CAPVT XIV.

De vitiosa Gymnastica, sive Athletica.

Pôstquam de bellica gymnastica, atque etiam de gymnastica simplici, quantum ad præsens negotium spectabat, satis disseruimus, jam opportunum erit de athletica sermonem habere. quæ quoniam temporibus [a] Galeni, atque etiam superioribus maximam auctoritatem sibi vendicaverat; ideo ei opus fuit, ut eam longissima oratione, atque impurissimis contumeliosissimisque verbis insectaretur. quod quam sapienter simul ac juste fecerit, ex his, quæ de illius professorum moribus, aliisque conditionibus dicturus sum, facillime clarum futurum spero. & ut à principio exordiar, [b] Plinius auctor est *gymnasticos ludos à Lycaone, athleticam ab Hercule olympiæ* inventam fuisse: ut tota hæc ars duos parentes habuerit, qui tametsi insignes fuerint, atque artem illustrem, & admiratione dignam primo condiderint,illa tamen longo postea temporis intervallo; atque

[a] In suas. ad bo ar. cap. 6.

[b] lib. 7. c. 56.

atque pravis hominum moribus ita corrupta, ac adulterata eſt, ut verius κακοτεχνίας, quam artis nomen ei conveniſſe dixerit [a] Galenus, ſiquidem illius exercitatores dum ſpe victoriæ & præmii (quorum gratia qui certabant omnes, athletas vocatos proprie docuimus) corpori incraſſando, roborique comparando nimium incumbebant, mentem etiam craſſam, ſenſusque omnes hebetes, torpidos ac ſegnes reddebant. unde non immerito [b] Plato athletas ſomnolentos, ſegnes, ignavos, deſides, vertiginoſos, tandemque morboſos nuncupavit: [c] Hippocratem medicum ſecutus, qui habitus athletarum veluti periculoſos, maximisque ægritudinibus obnoxios ubique deteſtatus eſt, ſicut & [d] Plutarchus eos ſaxis, atque gymnaſiorum columnis ſimiles effecit, alias item confeſſus quod Græcis nihil aliud mollitiem, atque ſervitutem invexerit, niſi hæc gymnaſtica vitioſa, cujus opera torpentes atque relangueſcentes ab armis delapſi ſunt, contenti pro ſtrenuis atque fortibus militibus ſeipſos bonos palæſtritas & athletas dici. Caſſiodorus lib. v. variarum cap. XLII. loquens de ſolemnibus ludis, qui ab athletis exercebantur eos ab Athenienſibus in honorem Dianæ primum inductos tradit. ubi etiam longa ſatis oratione, ut fierent, & qua arte, quibusque inſtrumentis adverſus immaniſſimas feras decertarent, morteque præmia conſequerentur diſerte docet. Porro hanc rem ita eſſe nemo ſane dubitabit, ſi totam ejus naturam breviſſima oratione ab [e] Ariſtotele explicatam perpenderit: is enim in primo Rhetoricorum lib. de agoniſtica (ſic etiam athleticam appellatam ſuperius diximus) hæc ſcripta reliquit: Ἀγωνιστικὴ δὲ σώματος ἀρετὴ σύγκειται ἐκ μεγέθους καὶ ἰσχύος καὶ τάχους, καὶ γὰρ ὁ ταχὺς ἰσχυρός ἐστιν, ὁ γὰρ δυνάμενος τὰ σκέλη, καὶ ῥίπτειν πῶς, καὶ κινεῖν ταχὺ καὶ πόῤῥω, δρομικός. ὁ δὲ θλίβειν, καὶ κατέχειν, παλαιστικὸς, ὁ δὲ ὦσαι τῇ πληγῇ πυκτικὸς, ὁ δὲ ἀμφοτέροις τούτοις, παγκρατιαστικὸς; ὁ δὲ πᾶσι τούτοις πένταθλος. id eſt: *Agoniſtica autem corporis virtus ex magnitudine, & robore, & celeritate componitur: nam & celer fortis eſt: qui enim quodammodo crura projicere, & velociter ac longe movere poteſt,* curſor; *qui vero comprimere & continere,* luctator; *qui percuſſione impellere,* pugil; *qui autem utrisque his,* pancratiaſtes; *qui vero omnibus his,* quinquertio *eſt.* utrum autem vox (τάχους) in Ariſtot. ſit retinenda; an-

[a] In lib. ad Thraſyb.

[b] Tertio de Republ.

[c] I. Aphor. lib.

[d] In lib. de tuen. val.

[e] Cap. 5. circa finem.

an vero (πέχνης) ſcribendum dubitari poſſet ob verba ſequentia, quibus innuit robur eſſe ſuapte natura conjunctum cum pernicitate; verumtamen, ut non inficior etiam vocem τέχνης id eſt, *artis*, quadrare, cum ars maxime valeat in athletica, in qua eam robori & magnitudini primum omnium addidiſſe Theſeum teſtatur Pauſanias in Acticis, ſic non video cur à robore quoque celeritas ſeparari nequeat, cum res ipſa doceat pleroſque viribus mognopere valere, qui tamen in agendo tardi potius, quam celeres ſunt. Sed utcumque ſit clare patet athletarum omnium inſtitutionem, atque diſciplinam huc tantum ſpectaſſe, ut corporis magnitudinem, robur, atque celeritatem compararent, quibus ſoli ceteros antagoniſtas ſuperare, & præmio honoreque potiri valerent. id quod licet pluribus certaminum generibus contenderent, quinque tamen præcipua erant, in quibus vel ſemper, vel plerumque tam in ſacris certaminibus, quam in ludis, amphitheatris, & publicis ſpectaculis, ſed præſertim in ſtadio, quod fere ſolis athletis proprie deſtinatum erat, certabant, *lucta*, *pugilatus*, *curſus*, *ſaltus*, & *diſcus*. unde *luctatores*, *pugiles*, *curſores*, *ſaltatores*, *discoboli* nuncupabantur, qui ſeparatim in ſingulis pollerent, ſicuti *pancratiaſta* dicebatur, qui in lucta & pugilatu valebat: qui vero in cunctis quinque, *pentathlus*, & vocabulo Romano *quinquertius* vocabatur, ut docet Feſtus; etſi quinquertiones apud Livium Andronicum athletas ſignificare ſcribat idem Feſtus, apud quem etiam periodon viciſſe dicebatur is, qui Pythia, Iſthmia, Nemea, Olympia viciſſet, nomine à circuitu eorum ſpectaculorum accepto. narrat Laërtius Democritum philoſophum eſſe vocatum pentathlum, forſan quod in juventute viciſſet. Erant poſtmodum *halteres*, *jacula*, atque nonnulla alia, quorum quoque certamina athletæ obibant, at in publicis ludorum & ſacrorum certaminum celebrationibus raro illa peragebantur, una excepta monomachia, quam Græcos ſacerdotes æſtatis tempore in pergamo exercere conſueviſſe memoriæ prodidit [a] Galenus. Quanquam monomachos, ſive gladiatores apud veteres ab athletis diverſos fuiſſe ſciam, quod M. Cicero teſtatum fecit Epiſt. fam. lib. VII. Epiſt. I. his verbis: *Nam quid ego te athletas putem deſiderare, qui gladiatores*

[a] 3. de ar. 13.

diatores contempſeris? Niſi dicamus quod memoriæ proditum habetur à Dionyſio Halicarnaſſæo antiq. Rom. lib. VII. *athletas alios fuiſſe leviorum, alios graviorum certaminum, atque hos poſteriores fuiſſe gladiatores.* De iis in *leg.* VII. §. IV. *ff. ad leg. Aquil.* ab Vlpiano ſcriptum reperio. *Si quis in colluctatione vel in pancratio, vel pugiles dum inter ſe exercentur, alius alium occiderit, ceſſat Aquilia, quia gloriæ cauſa & virtutis, non injuriæ videtur damnum datum.* unde patere arbitror apud majores hanc athleticam in maxima exiſtimatione habitam. cujus ea erat ratio, quod homines ſemper illas res extollere, ac honore dignas efficere ſolent, à quibus voluptates ac delectationes obtinere ſtudent. ob quod cum athletica in publicis ludis ceterisque ſpectaculis maximas voluptates publice afferret, in honore habita, atque à multis expetita fuerit: quando athletis *ludos ingredientibus*, ut refert [a] Plinius, *omnes aſſurgebant, etiam ſenatus, iique ſenatui proxime ſedebant, necnon cum patribus, avis paternis, à quibusvis muneribus vacabant, & victores in patrias triumphantes invehebantur*, immo athletis ingenuos cædere atque occidere, quod aliis vetabant leges, non modo licuiſſe, verum etiam honorificum fuiſſe auctor eſt in III. hypot. Pyrrhon. Sextus Empiricus. Ne dicam, quod Euſebius in V. de Præparatione Euangelica multo ſermone damnat veteres, ſcilicet eo ſuperſtitionis atque inſaniæ interdum deveniſſe, ut pugiles atque athletas in Deorum numerum referrent. Quibus omnibus rationibus ſatis clarum eſſe poteſt, athleticam antiquitus magnæ auctoritatis fuiſſe: & propterea non temere illam Galenum inſectatum eſſe, dum animadverret, quantum damni ex ea artis athleticæ reputatione humano generi accederet; ſiquidem non modo cuncta animi, verum etiam corporis bona ita corrumpebantur, ut nihil inveniri poſſet, quod majus hominibus, qui gloriæ & præmiorum ratione illam undique ambiebant, detrimentum afferret, quemadmodum Euripides quoque elegantiſſime teſtatus fuit ſub hisce verbis.

[a] lib 16. c. 4.

Κακῶν γὰρ ὄντων μυρίων καθ' ἑλλάδα,
Οὐδὲν κάκιόν ἐστιν ἀθλητῶν γένους.

Gal. in ſua. ad bo. ar.

Oì

Οἳ πρῶτον οἰκεῖν ἐ δὲ μανθάνουσιν εὖ,
Οὔτ' ἂν δύναιντο, πῶς γὰρ ὅστις ἔστ' ἀνὴρ
Γνάθου τε δοῦλος, νηδύος ἡττημένος,
Κτήσαιτ' ἂν ὄλβον εἰς ὑπερεκτροφὴν πατρὸς;
Οὐδ' αὖ πένεσθαι, κἀξυπηρετεῖν τύχαις.
Ἔθη γὰρ ἄνδρες οὐκ ἐθισθέντες καλὰ,
Σκληρῶς μεταλλάσσουσιν εἰς ἀμείνονα.

Id est:

Cum mala innumera per Græciam serpant,
Nullum deterius athletarum genere est,
Qui primum bene incolere haud discunt,
Neque possunt etiam; quo etenim modo
Quis quis est gulæ deditus, ventrique indulget,
Divitias parabit, ut alat familiam?
Neque item egeni esse, & fortunis inservire
Sciunt : nam in malis diu versati
Moribus, non facile mutantur in melius.

Quibus nihil est, meo judicio, quod magis athleticæ statum prodat. Neque tamen defuerunt, qui hanc perniciosam artem commentariis celebrare niterentur, quales fuerunt Tryphon, ac Theon Alexandrinus, qui ab athletica, in qua excellebat, cognita ejus pravitate ad gymnasticam tandem descivit. Ne taceam Platonem, quem [a] Servius, & [b] Laërtius prodiderunt athletam fuisse, & ea dimissa ad philosophiam se contulisse. Sed quia athletas præmii gratia certare, atque vitam mille necis generibus exponere consuevisse non semel dixi, id hoc in loco nequaquam præterire volo, athletis non eadem quocumque tempore fuisse præmiorum genera proposita, verum, ut Clemens Alexandrinus II. Pædag. cap. VIII. memoriæ prodidit, primo fuit δόσις seu *donum*, secundo *plausus*, tertio *foliorum conjectio*, postremo *corona.* δόσιν autem apud Clementem, nisi aliquid in ejus vulgato codice desideretur, puto nil aliud quam congiarium significare : quo pacto apud Herodianum quoque ea vox usurpata invenitur. nisi potius leve aliquod munusculum designet, quod posterioribus omnibus vilius

[a] 7 Æneidos.
[b] In vita Plat.

vilius extiterit, quamquam non abnuo posse quoque legi ἀθλωδόσιν, id est, *præmiorum largitionem*, ut doctissimus Suetonii interpres proposuit. Atqui de plausu, cujus vox Græca est Clementi ἀπεργεμὸν varias criticorum doctissimorum invenio sententias, cum aliqui eam interpretentur exercitationem, aliqui scribendum velint ἐπαγερμὸν, quem dicunt fuisse morem athletarum colligendi munuscula à singulis spectatoribus.

CAPUT XV.

De vivendi athletarum ratione.

QVoniam de athletica pravitate quamplurima egregie simul ac eloquenter ab Hippocrate, Platone atque Galeno disputata sunt, nosque etiam illos imitati nonnulla diximus, jam athletarum eorum, qui proprie vocati sunt *palæstritæ*, vivendi rationem in medium proponere decrevimus, qua perspecta, facile cuivis erit judicare, quod genus hominum, quæve illorum ars foret, & quam sapienter illi fecerint, qui ipsam explodere, & contumeliosa oratione improbare conati sunt. sed, quoniam *tota vivendi ratio in sex rebus*, quas non naturales appellare medici voluerunt, *collocata* est, videlicet *cibo* & *potu*, *somno* & *vigilia*, *quiete* & *motu*, *aëre*, *animi affectionibus*, atque *excrementorum evacuationibus*, quomodo in unoquoque horum genere sese gererent, explicabo. Primum itaque in cibo ac potu quadrupliciter errasse conspiciuntur, qualitate, quantitate, ordine, ac tempore. Quod ad qualitatem pertinet, variis cibis athletas usos diversis temporibus invenio. siquidem primis illis antiquioribus vesci caricis præscriptum scribunt [a] Plinius, atque [b] Oribasius. quod, ut pinguescerent, factitasse existimo. Quis vero primus carnes eis concesserit, auctores inter se dissentiunt: Plinius exercitatorem quendam Pythagoram athletis primum carnem comedendum exhibuisse scribit, Oribasius Pergamenus Goram caricarum usum, & antiquam vivendi illorum consuetudinem sustulisse, primumque Euramени Samio carnes apposuisse, atque talem vivendi rationem in posteros emanasse tradit. utcunque sit, ante Hippocra-

[a] Lib. 23. c. 7.
[b] Lib. 1. collect. cap. 4?.

tis ætatem athletæ carnibus veſcebantur, & præſertim ſuillis, ut ipſe de Biante pugile refert in v. Epid. §. 70. Ceterum neque uno carnium genere ſemper illi victitarunt, quoniam interdum caprinis veſcebantur, quemadmodum Thebanus quidam athleta, quem Clitomachus Carthaginienſis, novæ academiæ ſectator præclarus, reliquos ſui temporis athletas viribus ſuperaſſe refert, quod caprinas carnes manducaret. Apri glandulas etiam athletis pro cibo fuiſſe innuit [a] Martialis in libro tertio, ubi Zoïli cujusdam procacitatem, & obſcœnos mores deſcribens ait:

[a] Epigr. 82.

Inter catellas anſerum exta lambentes
Partitur apri glandulas palæſtritis.

Attamen illos in frequentiore uſu habuiſſe carnes tum bubulas, tum ſuillas, ſatis conſtat ex Galeno, qui ex illis & pane cum caſeo ſine fermento confecto, quod *coliphium* vocatum eſt, victitaſſe ſcribit, ut duritie, ac alimentorum craſſitie, non modo uberius nutrirentur, ſed etiam diutius ſaturi permanerent, quo genere victus cum Biantes pugil πολύβορος immodice uteretur, eos morbos incurrebat, quos refert in quinto Epid. Hippocrates. Scribit Plinius [b] Valerianus *nullum athletarum cibum absque anetho extitiſſe*, forſan quod crederent ab eo nutrimentum ſolidum produci, aut quo hujuscemodi herbæ odore alii cibi condirentur, ſicque magis ipſis ſaperent, aut quo ſomnus illis major provocaretur pro conficiendis cibis duris; anethum enim ſomnum provocare ſciunt medici. Quantitas cibi athletarum quam fuerit ceteris hominum menſuris ſuperior, ſciri poteſt ex iis, quæ ſcriptis mandavit Galenus ſecundo de digno. pulſuum, videlicet *carnis minas duas paucum cibum athletis fuiſſe*, ut aliqua ex parte fabuloſo illi fidem adhibere valeamus, quod de athleta Milone Crotoniata, & Heraclide pugile celebratur. quorum alterum carnium minas viginti deglutiſſe, & panis totidem, vini choas perſiccaſſe tres, ac aliquando taurum, quem per ſtadium retento anhelitu geſtarat, ſolum abſumpſiſſe; alterum prope infiniti cibi ac potus capacem, nullique parem extitiſſe ferunt; atque hinc perſpicuum fit, quam vere [c] Ariſtoteles I v. de gen. animalium dixe-

[b] 4. de reme. c. 27.

[c] Cap. 3.

dixerit, *sæpenumero athletis membra variis formis affici, cum ob multam edacitatem natura haud valet æque in toto corpore omnes cibi partes conficere, & confectas æqualiter distribuere*, sicut octavo Polit. cibum eorum, qui exercebantur athletice, modo βίαιον τροφὴν, modo ἀναγκοφαγίαν vocavit, ut [a] Galenus III. de tuen. val. ἐδωδὴν πρὸς ἀνάγκην quasi plus, quam ferre (quanquam scio non defuisse, qui aliter eam vocem apud Aristotelem sint interpretati,) possent, edere cogerentur: qua etiam utitur Clemens Alexandrinus lib. II. Pædagog. c. I. Ex hoc autem loco corrigendus est Themistii locus in orat. (*quæ sit principalissima virtutum,*) ubi pro ἀναγκοφαγίας perperam legitur ἐναγκοφάσεως Tertullianus etiam lib. IV. de pallio meminit siccæ saginationis athletarum, quæ ut fieret ab aliquibus dubitatur, ego vero semper putavi xerophagiam illam apud Cælium & Joannem Cassianum commemoratam, qua scilicet ficus aridas, nuces, & nil coctum, nil humidum sumebant, non placentas, ut ait Arrianus in Epicteto, non frigidum potum, & de qua [b] Plautus in Mostellaria, ubi adolescens quidam ita loquitur:

Quo neque industrior de juventute erat
Arte gymnastica, disco, hastis, pila,
Cursu, armis, equo. victitabam volupe:
Parsimonia & duritia.

Ordinem similiter nullum, aut perpusillum athletas in comedendo servasse, ut & temporis nullam rationem habuisse, satis ex superioribus clarum esse potest, nisi quod refert Galenus eos non æque mane ac vespere cibos validissimos accipere consuevisse, sed duntaxat in cena, non modo ratione, verumetiam experientia docti cibos in somno, quando calor magis viget intus, facilius confici, alioqui concocto difficillimos ipsis, cum ob qualitatem eorum valde calori resistentem, tum ob immensam quantitatem. quamvis secus videatur sensisse [c] Plinius, qui scribit *athletas maluisse semper cibos ambulatione, quam somno perficere*, ratos somnum ad corpulentiam, quam ad firmitatem magis conferre. quod si [d] Plutarchus IV. Symposiacorum *eosdem simplicissimis cibis victitasse, omnemque varietatem prorsus effugisse* tradit, ejus sententiam ita accipere debemus, ut

a 7. method.

b Act. I. scena 2.

c lib. II. c. 53.

d Prob. I.

voluerit athletas uno ſolum carnis & panis genere, quodcumque & quantumcumque fuerit, uſos. quod neque nos negamus, qui ſupra diximus frequentiſſimos eorum cibos fuiſſe ſolas bubulas, aut potius ſuillas carnes. Atqui ſomno & vigilia qualem moderationem ceteris vitæ eorum partibus reſpondentem athletæ adhibuerint, clariſſime demonſtravit Plato, eos ubique ſomnolentos appellans. In motu quoque & quiete nullam menſuram ſervare ſolitos athletas teſtatur Galenus, qui eos modo tota die laborare, quando ſcilicet exercitium, πλέιον, ſive κατασκελω apud Galenum tertio de tuend. val. 11. vocatum inibant, modo nocte, modo à cibo, modo ante conſueviſſe narrat. quaſi propoſitum in omnibus tenuerint Hippocratis præcepta hæc de ſanitate univerſa contemnere, (*labores, cibi, potiones, ſomni, venus, omnia moderata*) illudque unum ſibi propoſuerint, immoderate ſemper, & nulla habita regula elaborare. quod cum [a] Ariſtoteles intelligeret cauſſam quærens, quare mediocriter inſudantes ſtatim ab exercitatione colore amœno hilarentur, athletæ vero pallidi longe evadant, dixit ideo evenire, *quia athletæ prorſus nimium laborant, nimius vero labor colorem cum ſudore & ſpiritu extrudit, palloremque inducit, ſicuti mediocri calore in ſumma corporis retento leviter colorem provocat; & ad corporis ſuperficiem invitat, ut calefactis, aut pudefactis accidere ſolet.* Qui igitur ſine menſura ſemper laborabant, athletas minime mirum eſt [b] Galenum dixiſſe quinque annis ad ſummum ἰσοσθενεῖς perduraſſe. Jam quoque aëris ipſos nullum diſcrimen effeciſſe credere poſſumus, quod ſub ardenti ſole exercerentur, nec ventorum, aut aliorum boni aëris condicionum ullam rationem haberent. quamvis, dum ſe ad futura certamina exercerent, antiqui curarint, ut illud in ſalubri aëre factitarent, ſicuti manifeſtum eſt è xyſtis, quas ideo fabricatas in gymnaſiis ſcribit [c] Vitruvius, quo athletæ in hyeme ad vitandas aëris injurias inibi in ſalubriori aëre commodius exerceri valerent, quo tempore multas plagas, ut tradit [d] Baſilius Magnus, perferebant, ex pædotribis, nec non victum haud jucundum, ſed à magiſtris exercitationum præſcriptum ſequebantur. Ita etiam apud [e] Strabonem legimus, *veteres conſueviſſe athletas*

Raven-

[a] 38. parti. probl. 5.

[b] In libr. de morborum temporibus.

[c] Lib. 5. cap. 11.

[d] Homil. 54.

[e] Geograph. lib. 5.

Ravennam mittere, ut ibi in salubriori aëre commodius exercerentur. Ab animi affectionibus athletas vehementius, quam par sit, affectos fuisse nemo negabit, qui consideret quam levi ex caussa certatores omnes excandescant, quantopere victi tristentur, quantum victores exultent, & denique quo semper animo vivant illi, qui tum immodice saturi, tum jejuni, quales athletæ, excruciantur. lib. II. de ira cap. XIV. Seneca *Pyrrhum maximum certaminis gymnici præceptorem solitum* ait, *iis, quos exercebat, præcipere, ne irascerentur, quod ira perturbet artem*, id quod etiam apud Cassianum capit. VII. libr. VI. legitur. De excrementorum exinanitionibus (quod erat sextum & ultimum) pauca dicenda forent, quod forsan in his errarent minus, quam in ceteris: at quoniam venus inter necessarias sanitati inanitiones à medicis reponitur, quo modo sese gererent in illa, videamus. Dum enim & Hippocrates & Galenus venerem moderatam esse debere præceperunt, tam eos, qui immodice, quam eos qui nimium parce illa uterentur, coarguisse ab omnibus in re medica, vel mediocriter eruditis judicantur. unde magnopere in hac athletæ peccasse conspiciuntur, qui perpetuo seipsos coitu interdicebant, cum ceteris forsan ob nimiam alimenti & sanguinis copiam magis necesse haberent, de his namque Galenus VI. de loc. affe. cap. V. loquebatur, quando multos calidæ & humidæ naturæ ὑπὸ ἀσκήσεως, id est *ob exercitationem* (non præ pudore, aut sobrietate, ut interpretes plerique transferunt) à veneris usu abstinentes torpidos atque pigros effectos sese vidisse scripsit. Quod porro à venere prorsus athletæ abstinuerint, præter [a] Platonem, qui Astylum, Diopompum Crissonem, Iccum, Tarentinum tales extitisse memoriæ prodidit. [b] Galenus quoque testatum fecit, & post Galenum Basilius Magnus, qui in homilia LII. scripsit, *pædotribas considerantes ex veneris voluptatibus corpus imbecillius, & ad necessariorum operationes pigrum atque debile reddi, temperantiæ legem promulgasse, quæ adolescentum corpora à voluptatibus tuta conservaret, & decertantibus ipsis ne aspicere quidem venustas formas permitteret.* Id etiam significavit [c] Martialis, qui de Blatara quodam athleta sermonem habens, ita scriptum reliquit:

[a] 8. de legib.

[b] 6. de locis affect. in fine.

[c] Lib. II. in Blataram.

Cur Lacedæmonio luteum ceromate corpus
Perfundit gelida virgine? ne futuat.

Et [a] Horatius:

a Lib. de art Poet.

Qui ſtudet optatam curſu contingere metam,
Multa tulit, fecitque puer, ſudavit, & alſit:
Abſtinuit venere, & vino; ——

ubi pro puero accipiendum eſſe adoleſcentem cum Pauſania non dubito, alioquin pueri ante decimumquartum annum non hoc egent, cum ad venerem nondum ſtimulentur, & conſtet eos poſtmodum ſolitos appellari viros; nam ut plerique alii ſcriptores teſtantur, & Plutarchus VI. Sympo. III. docet pueros introduci conſueviſſe ad luctandum, eoſdem quoque conſueviſſe in palæſtris exerceri, & præſertim Plato VIII. de legibus, qui tria genera fecit palæſtritarum, *pueros*, *imberbes*, & *viros*. Non modo enim ſe athletæ ad inhibendam venerem frigida lavabant, verum etiam laminas plumbeas renum & lumborum regionibus ad arcendas nocturnas pollutiones, & libidinis impetus frangendos adhibebant, ut teſtati ſunt [b] Plinius, [c] Galenus, & Johannes Caſſianus libro VI. cap. VII. quam rem etiam intelligere voluiſſe D. Paulum arbitror, dum dixit, *Qui in ſtadio currunt, ab omnibus abſtinent, & hi quidem ut mortalem coronam, nos vero ut immortalem accipiamus.* Quam ſententiam fuſius enarrans [d] Tertullianus hæc dicebat: *Nempe enim & athletæ ſegregantur ad ſtrictiorem diſciplinam, ut robori ædificando vacent, continentur à luxuria, à cibis lætioribus, à potu jucundiore: coguntur, cruciantur, fatigantur*; & D. Chryſoſtomus I. ad Corint. c. IX. atque Ælianus: Idem & Clemens Alexandrinus lib. III. Stromatum, & Simplicius in commentario ſupra Epictetum intellexit, qui *ſtudio coronæ athletas à venere abſtinere* ſcripſit, & Cæſar VI. de bello Gallico ſcribit *Sueviis ante vigeſimum annum fuiſſe prohibitum veneris uſum, ut corpora velociora & proceriora evaderent.* & quamvis alibi [e] Plinius athletas interdum coitu uti ſolitos ſentire videatur, ubi eos *torpentes reſtitui, venereiſque vocem, cum è candida declinat in fuſcam, revocari* dicit, id tamen intelligendum eſt,

b lib. 34. cap. 18.
c 6. de tu. va. c. vlt.
d Lib. ad martyres.
e lib. 28. c. 6.

eſt, ut Euſtathius, nimirum toto certaminum tempore congreſſum venereum athletas evitaſſe, reliquo tempore uſos moderate fuiſſe. Hoc itaque fuit athletarum vivendi inſtitutum, quod quantum ſanitati detrimentum afferret, ut Hippocratem ſileam, *affectum athleticum haud ſecundum naturam eſſe* dicentem, argumento eſſe poſſunt, quæ ipſis quotidie evenire ſolita recenſet [a] Galenus, videlicet *repentinæ obmutationes*, *ſenſus & motus amiſſiones*, *ſuffocationes*, *vaſorum ruptiones*. ut non ſine maxima ratione D. [b] Hieronymus *athletas nequaquam diu vivere* potuiſſe ſcripſerit, Hippocratis & Galeni auctoritate uſus. Igitur non ſatis mirari poſſum, qua ratione ductus Cornelius [c] Celſus medicus alioqui & erudititiſſimus, & eloquentiſſimus in laterum inveterato dolore *victu athletico utendum* conſulat: niſi pro valido & firmandis viribus accommodato ciborum genere, ut Budæus, interpretemur. Sed de athletarum profeſſione, quoniam ad inſtitutum noſtrum plura dicere non pertinet, hæc ſufficient, ſi unum addidero, quod [d] Clemens Alexandrinus quaſi ludens memoriæ mandavit, *athletas hanc unam honeſtatis imaginem habuiſſe, ut nunquam in publicum ad certandum ſine ſubligaculis prodirent*, quem morem ab Hercule primum invectum, ſicut à Palæſtra Mercurii filia pudendos locos obtegendi conſuetudinem inter mulieres, quæ curſu & aliis exercebantur, introductam eſſe memoriæ mandatum eſt. Quamquam [e] Dionyſius Halicarnaſſæus ſcribat ex Homero colligi, *apud priſcos illos turpe habitum eſſe nudos certare*, *primum autem omnium Olympiade quintadecima Neanthum Lacedæmonium Olympiaco ſtadio decurrentem totum corpus denudaſſe*, *pudendis tantum ſubligaribus campeſtribus obtectis*.

[a] In ſuaſ. ad bo. ar. & in Lib ad Thraſ.
[b] Lib. 2. adver. Iovin.
[c] Lib. 4. cap. 6. in fine.
[d] 3 lib. pædagogi. cap. 5.
[e] lib. 7 antiq. Roman.

HIERONYMI MERCVRIALIS DE ARTE GYMNASTICA LIBER SECVNDVS.

CAPVT I.

Quid ſit exercitatio, & quomodo differat à labore & motu.

POſtquam de gymnaſtica, quid ſit, ejus originem, nec non veræ, & non veræ differentiam ſatis explicavimus, conſequens eſt, ut, ceteris non prorſus omiſſis, illam præcipue oratione noſtra proſequamur, quæ ad medicinam facit, & de qua tractationem habere polliciti ſumus. Quoniam vero, dum gymnaſticæ definitionem in medio proponeremus, eam eſſe *artem quandam facultates omnium exercitationum noſcentem, earumque varietates opere ipſo gratia ſanitatis edocentem* indicavimus: recta doctrinæ ratio poſtulare videtur, ut, quid ſit exercitatio, prius cognoſcatur, deinde in proprias ſpecies dividatur, atque illarum unaquæque ſingulatim explanetur. hoc etenim facto, *cum ars* (dicebat [a] Ariſtoteles,) *ſit recta operandi oratio*, videbimus, quæ ſit in obeundis exercitationibus hæc recta ratio, quomodo illarum unaquæque, vel ad parandum bonum habitum, vel ſanitatem defendendam conferat. Exercitationem itaque definivit Galenus, ſecundo de tuen. val. & ipſum ſecutus Aëtius, *eſſe motum vehementem, anhelitum alterantem*; ubi γυμνάσιον, κίνησιν, & πόνον, ſive exercitationem, motum, atque laborem inter ſe differre demonſtrat : propterea quod motus eſt res quædam magis communis,

[a] 6. Ethic.

munis, atque pluribus conveniens, quam exercitatio, cum sæpe multi moveantur, neque exerceri dicantur, exercitatio vero non sit, nisi vehemens motus: similiter labor licet sit vehemens motus, tamen non omnis labor proprie vocatur exercitatio, siquidem fodientes, atque metentes laborare, sed non proprie exerceri dicuntur; tametsi etiam aliquando communi quadam appellatione labor, exercitatio vocatur: quemadmodum [a] Galenus ab [b] Hippocrate vocatum esse censet, quando is dixit, *labores cibum præcedant, & ubi fames, laborandum non est*, ibi enim vocem hanc πόνος, quæ & dolorem & laborem, sive damnum, ut [c] Erotiano placuit, & exercitationem significare solet, pro exercitatione duntaxat accipi debere judicat ergo exercitatio nihil aliud erit ex sententia [d] Galeni, & [e] Ætii nisi motus vehemens anhelitum alterans, γυμνάσιον à Græcis appellatum, quod plerumque nudi, aut saltem cum paucioribus vestibus exercerentur; quemadmodum etiam locum, ubi fiebat γυμνάσιον appellatum superiore libro abunde monstravimus. Sed quoniam posset aliquis etiam in gymnasiis ab altero per vim vehementer moveri, qui tamen nullo pacto exerceri diceretur, iccirco hæc Galenica exercitationis (pace ejus dicam) definitio haudquaquam integra est. & proinde [f] Avicenna, Arabum omnium doctissimus, cum animadvertisset haud plene exercitationem à Galeno definitam fuisse, aliam definitionem in medium attulit, videlicet quod *exercitatio est motus voluntarius, propter quem anhelitus magnus & frequens est necessarius.* Quo in loco eos quoque merito damnat, qui levem quamlibet ambulationem exercitii nomine compellant: non enim apposuit (*vehemens*) quod, ubi magnus & frequens sit anhelitus, semper necessario sequitur motum illum vehementem existere. sed neque hæc definitio Avicennæ mihi plene satisfacit, quoniam, etsi conveniat omnibus triplicis gymnasticæ exercitationibus, eas tamen proprie non complectitur: de quibus ad medicum tractare spectat, & nos etiam loqui instituimus: siquidem omnia quatuor caussarum genera haudquaquam complectitur, cum neque materialis explicetur, neque caussa cujus gratia. Accedit item illud, quod multi voluntarie vehementer & cum anhelitu aucto moventur, qui

[a] 6. de morb. vulg. com. 4. tex. 31.
[b] 2. Aph. 16.
[c] In onomastico.
[d] 2. de tuend. valet. cap. 2.
[e] lib. 3, cap. 2.
[f] Lib. 1 fen. 3. doc. 2. c. 1.

qui nullo pacto dicentur proprie exerceri, ſicuti ſervi cum celeritate dominorum mandata exequentes, & ſicuti illi, qui vel inimicorum impetum, vel quid aliud triſte effugientes, & vehementer moventur, & frequenter ac magnopere anhelant: ex quo [a] Avicennæ definitio haud perfecte totam exercitationis naturam complectitur; ſicut neque illa Averroïs, qua dixit in libro collectaneorum, *exercitationem eſſe membrorum motum, aliqua voluntate factum*. Ideo nos aliter definientes dicamus, quod *exercitatio*, de qua medici intereſt tractare; proprie *eſt motus corporis humani vehemens, voluntarius, cum anhelitu alterato vel ſanitatis tuendæ, vel habitus boni comparandi gratia factus*. ita namque definitio omnes cauſſas comprehendit, atque ſoli definito convenit: verum enimvero poſſet aliquis merito à me ſciſcitari, numquid motus equitando, vel navigando peractus exercitationis nomen mereatur, eo quod non libere à voluntate hominis, ſed ab alio dependere videatur? cui reſpondeo, non minus equitantes & navigantes aliis exerceri dici debere, ſi non proprie, ſaltem communiter, dummodo gratia ſanitatis, vel etiam militaris ſtudii illud efficiant: quandoquidem proprie exerceri dicuntur, qui exercitationem nuper à nobis definitam ſuſcipiunt. quibus vero aliqua ex conditionibus neceſſariis deeſt, illi potius communiter, quam proprie exerceri dicentur, ſive à ſeipſis, ſive ab aliis moveantur, quemadmodum equitans, qui voluntarie ideo movetur, quoniam motus equi, ratione cujus ipſe movetur, ab equitantis appetitu, & dirigitur, & peragitur; id quod de aliis quoque ſimilibus à nobis ſemper erit intelligendum. atque hanc fuiſſe Galeni ipſius ſententiam, ejus verba in ſecundo de tuend. val. cap. 11. ſcripta indicant: ubi ait eos, *qui fodiunt, & qui equitant, non laborare modo, ſed etiam exercitari*, communi ſaltem exercitationis appellatione, quemadmodum claris adhuc adſtruit quinto de tuend. val. cap. 11. ubi omnem motum communiter exercitationem vocat, proprie vero motum vehementem, ut etiam videtur appellaſſe Paullus Ægineta lib. 1. cap. XVII. ubi exercitationem à geſtationibus, ambulationibus, & vociferationibus diſtinguit. Præterea, quoniam dixi exercitationem à Græcis γυμνάσιον vocatam fuiſſe, haud ſecus ac locum, in quo

[a] 6. coll. c. 2.

quo fiebat: ambigeret fortasse aliquis num exercitationes, quæ extra gymnasia peragebantur, proprie tales essent, an non? cui responsum esse volo, definitione exercitationis cum non sit appositus peculiaris locus, indicari eum haudquaquam exercitationi necessarium fore, & propterea motum voluntarium vehementem cum anhelitu alterato, gratia sanitatis tuendæ, vel optimi habitus comparandi factum, ubicumque locorum ageretur, nihilo secius exercitationem vocari debuisse, atque debere, quam in gymnasiis actum. nam ambulationes per vias, pilæ lusus, jaculationes, & similia, quis sanæ mentis non vocet exercitationes? etiamsi ruri & in vicis efficiantur, dummodo ceteris conditionibus minime careant? qua re ita sese habente, etiam ad gymnasticam facultatem de exercitationibus omnibus sive in gymnasiis fiant, sive extra, tractationem spectare dicendum erit, eo magis, quod Galenus, alioqui verborum proprietatis observantissimus, etiam in aquis γυμναστικὰς παιδίας à pueris tempore suo exerceri solitas fuisse in IV. de loc. affect. libro scriptum reliquit.

CAPVT II.

De Gymnasticæ medicinæ divisione.

TRactaturi medicinæ gymnasticam, quid sit exercitatio, declarare coacti fuimus; ordini autem nunc nobis proposito valde consentaneum est, gymnasticam ipsam partiri; ex qua divisione sese clarum offeret iter, quo ad inveniendas exercitationum omnium singulas antiquis usitatas species incedamus. Quod enim hujusce gymnasticæ verum atque præcipuum principium à natura acceptum sit, animantia bruta fidem facere merito scripserunt & [a] Plato & [b] Galenus: siquidem illa statim ac in mundanam hanc lucem veniunt, sese movere, agitare, ac saltare conspiciuntur: veluti quoque pueri factitant, qui tametsi in hoc brutis imbecilliores ad fruendum hac vita exeant, nihilominus & ipsi, quantum conceditur, sese movere nituntur; atque ex motibus non parum voluptatis accipiunt. qui motus postmodum crescentibus annis, dum conditiones supra descriptas recipiunt, nil aliud

[a] 2. de leg.
[b] 2. de tu. valetud.

plane ſunt, niſi ipſiſſima facultatis gymnaſticæ opera: ut omnino dicere cogamur ipſam, ſi non à natura factam, ſaltem ſecundum naturæ propenſionem eſſe. Hujusce facultatis cum Plato duas primarias atque univerſales partes effecerit; proinde allatam ab ipſo gymnaſticæ diviſionem in medium proponemus, non quod ſub ipſa omnium exercitationum ſpecies appoſite contineantur, ſed quod à nullo alio artem hanc melius diviſam hucusque videre contigerit. neque nos quisquam reprehendere debet, quod in pluribus Platonis, quem medicum nemo ſanus reputat, auctoritatem in tractanda re medica tanti faciamus: quando Galenus ille, cui non minus medici, quam Pythagoræ ejus diſcipuli credere tenentur, ſcriptum reliquit, *Platonem Hippocratis imitatorem fuiſſe*, nec usquam ab illius placitis receſſiſſe: nam Galenum hoc in loco ſequi non poſſumus, quoniam, ubi ſimilem diviſionem aggreſſus eſt, exercitationum potius, quam ipſius artis partitionem inſtituiſſe videtur. Plato igitur libro de legibus VII. cum demonſtraſſet ſiniſtras manus à natura nihilo dexteris imbecilliores effici, atque earum apparentem debilitatem potius conſuetudini, exercitationique, quam naturali defectui adſcribendam fore, tradit ad eos pertinere, qui pueris alendis ac educandis præficiuntur, ut eos ſiniſtris etiam exercendis aſſuefaciant. poſtea docens quæ ſint illæ diſciplinæ, ductu quarum pueri excoli debeant, alteram muſicam ex iis eſſe, alteram gymnaſticam ſcribit: gymnaſticæ rurſus duo membra facit, unam τὴν πάλην, alteram τὴν ὄρχησιν appellat: atque ὀρχήσεως alteram eſſe dicit eorum, qui res turpes motibus imitantur, alteram eorum, qui bonæ corporis habitudini, agilitati, membrorumque pulchritudini operam navant. Quo in loco tametſi Plato de gymnaſtica bellica duntaxat ſermonem habere videatur, nihilominus eadem fere eſt ac medicinæ gymnaſtica, fine ſolum differens, nec prorſus fine, eo quod Plato quoque bonum corporis habitum parare, valetudinemque conſervare intendit, ſicut medicus, ſed alium finem addit, nempe ut ejus exercitationis ope ad bella gerenda aptiores homines evadant. Nos itaque dicamus ſecundum Platonem gymnaſticam dividi in *ſaltatoriam*, atque *palæſtricam*, ſub nomine palæſtricæ intelligentes univerſam

illam

illam exercitationum feriem, quæ vel in palæftra gymnafiorum, vel in loco palæftræ vicem gerente peragebantur. Cum enim gymnaftica facultas quædam exiftat, ut fæpius diximus, quæ & naturam qualitatesque exercitationum nofcit, & eis utendi modos, ac regulas fanitatis, aut boni habitus gratia præfcribit. cunctæ fere exercitationes cum arte factæ, quæ nil aliud funt, quam motus quidam humanorum corporum, aut à faltatoria, aut à palæftrica defcribuntur, præfiniunturque; id quod forfan Galenus innuere voluit, quando in fecundo libro de mufculorum motu fcriptum reliquit: ὀρχηστικοὺς καὶ παλαιστικοὺς *folos facile crura flectere:* neque enim fum nefcius (ut paullo ante dixi) minime hanc gymnafticæ divifionem perfectam exiftere, neque ab illa fingulas exercitationum fpecies comprehendi poffe, quoniam ambulatio, equitatio, & fimilia gymnafticæ exercitationes funt, nihilominus faltatoriæ aut palæftricæ nequaquam fubfunt. Attamen hanc etiam veluti antiquam, & à graviffimo auctore traditam aliqua ex parte fequemur. quod fi nos etiam eam magis illuftrantes dixerimus gymnafticam duplicem effe, alteram, quæ motus hominum à feipfis factos folum, alteram, quæ motus ab aliis factos contemplatur, atque primam tum in palæftricam, tum in faltatoriam dividi, non modo cum Platone fentiemus, verumetiam ipfius rei veritatem fortaffe affequemur; fiquidem nullam exercitationem poterit quis cogitare, quam fub aliqua prædictarum fpecie contineri non oftendamus. Nec quidquam fententiæ noftræ obftabit, quod Galenus in libro qui ἰατρὸς, fi is eft Galeni genuinus, aut potius, quod alii credunt, Herodoti medici) fub alio artis genere palæftricam & orchefticam, fub alio medicinam, cujus partem gymnafticam effecerunt veteres, collocarit; quia ibi loquitur de faltatoria, quæ erat hiftrionicæ fpecies, ut inferius declarabimus, & non de qua nos loquimur, fimiliter & de palæftrica vitiofa, quam athleticam nos vocamus, & omnino à medicina alienam cum Galeno ftatuimus; non autem de palæftrica, neque de faltatoria à Platone, & à nobis intellectis.

CAPVT III.

De Saltatoria.

CVm itaque gymnaſtica tota in eam dividatur, quæ motus hominum à ſeipſis, & quæ ab aliis factos ſpeculatur, atque prima adhuc in *ſaltatoriam* & *palæſtricam* partiatur, ne confuſa evadat tractatio noſtra, primo ſaltatoriam, deinde palæſtricam omnes in palæſtra, vel loco ſimili actas exercitationes complectentem explicabimus, poſtremo eam, quæ circa motus ab aliis factos verſatur, gymnaſticam adnectemus, quibus tractatis univerſa gymnaſtica nota fiet. *Saltatoriæ* igitur, ſive ὀρχήσεως *tres ſpecies* Homerum noviſſe, qui ejus libros lectitarunt, intelligere facile poſſunt. Prima eſt *cubiſtica*, quam Xenophon atque Suidas ſcribunt fuiſſe *artem quandam, qua homines variis modis pedes ac manus contorquentes in caput ſaltabant*, quomodo etiam tempeſtate noſtra circulatores nonnulli faciunt, qui lucri gratia homines decipientes, varias urbes comœdiis recitandis pererrant; hanc, κυβίστημα vocavit Lucianus, & in gloſſario habetur *cernulat*, quam vocem etiam uſurpavit Seneca Epiſt. VIII. etſi *cernuat* plures codices habeant. Secunda ſpecies eſt *ſphæriſtica*, ſive pilæ ludus. nam quod ludentes pila ſaltarent, præter Homeri teſtimonium, qui ſexto Odyſſeæ de Nauſicaa hæc tradit:

> Σφαίρῃ ταὶ δ' ἄρ' ἔπαιζον ἀπὸ κρήδεμνα βαλοῦσαι,
> Τῇσι δὲ Ναυσικάα λευκώλενος ἤρχετο μολπῆς.

Id eſt:

> *Ludebant pila, vittis vellisque remotis,*
> *Atque his Nauſicaa ob niveas ſpectabilis ulnas*
> *Principium ludo dabat.* ————

teſtatur quoque Athenæus ex auctoritate Demoxeni, ſicuti inferius indicabimus. Tertia ſpecies eſt ὄρχησις ſimpliciter dicta, nos ſimpliciter *ſaltationem* dicere poſſumus. Tota hæc orcheſtica quamvis majores noſtri utplurimum ad voluptates ac laſciviam potius, quam ad aliud uterentur, qui mos etiam

usque

usque ad hæc tempora perdurat; nihilominus gymnasticam bellicam, athleticam, atque medicam illa quoque prorsus non caruisse constat, sicut nec ceteras exercitationes ab ulla fere harum trium omissa fuisse demonstrabo, ubi in singulis exercitationum speciebus declarandis, quo modo unaquæque gymnasticæ illis separatim usa sit, indicare conabor. Bellicam enim absque saltatoria non fuisse locupletissimum testem Platonem habemus, qui in septimo de legibus saltationem in tres divisit, *militarem*, *paci aptam*, atque *mediam*; militaremque vocavit eorum, qui modo exilitionibus in altum, modo depressionibus, modo inclinationibus hostilium incursuum, invasiones evitationesque imitabantur; quique figuris variis jaculatores & percussores simulabant: atque hanc tanti fecit, ut voluerit in republica magistros haberi, qui mercede publica conducti viros simul ac mulieres hanc edocerent, arbitratus hac una non parum adjumenti accessurum ad adipiscendam militarem peritiam. & nobilis author Quintilianus lib. 1. inst. cap. 11. testatur Lacedæmonios saltationem quandam tanquam ad bella utilem inter exercitationes recepisse. Quod vero athletica gymnastica inter ceteras exercitationes habuerit aliquando saltationes, comprobari potest ex [a] Plinio, qui *Stephanionem togatæ saltationis primum inventorem utrisque secularibus ludis, & D. Augusti, & Claudii Cæsaris saltasse* memoriæ prodidit: quemadmodum & Plato loco nuper citato saltationem à nobis mediam, ab ipso ἀμφισβητουμένην nuncupatam, in sacrificiis atque expiationibus fieri solitam, quam à Mantinensibus & Arcadibus coram Cyro factam refert [b] Xenophon, tradens, aperte insinuare videtur, athleticam, cujus & ludos & sacrificiorum celebritates esse jam decrevimus, saltatoriam habuisse. Galenus porro nec medicinæ gymnasticam saltationes à se respuisse tamquam sanitati & bono habitui inutiles plane confitetur, quandoquidem in [c] secundo περὶ ὑγιεινῶν multos imbecilles valetudini restitutos à se luctis, pancratiis, saltationibus, atque aliis hujuscemodi exercitationibus refert. id quod [d] Antyllus pariter testatum fecit, ubi inter ceteras exercitationes hominibus ad sanitatem conferentes hanc ponit, mediamque inter choream & umbratilem

[a] lib. 7. c. 48.

[b] libro 6 de Cyri Exped.

[c] cap. ultim.

[d] Oribas. 6. Collect. cap. 30.

pu-

pugnam naturam retinere, & ob id pueris, mulieribus, atque senibus, quorum corpus mirum in modum imbecillum & gracile est, conducere scribit. An vero hæc ea sit saltatio, quam Plato εἰρηνικὴν, sive paci aptam nuncupavit, quamque animi in prosperitatibus, & in moderatis voluptatibus temperati existere scripsit, haud tuto affirmare audeo, sat sit nobis hactenus ostendisse nullum gymnasticæ genus hac saltatione caruisse, in quam & in palæstricam exercitationum artem à Platone divisam esse jam diximus.

CAPVT IV.

De Sphæristica.

SAltationem in cubisticam, sphæristicam, & orchesticam, sive communi nomine vocatam saltationem divisimus, quarum unaquæque jam nobis fusius declaranda foret. Sed quoniam de cubistica ab auctoribus pauca admodum tradita reperiuntur, omissa illa, reliquas duas prosequemur. Atque primo sphæristica sese offert, quæ tametsi Homeri temporibus simplicior esset, attamen posterioribus seculis miram varietatem acquisivit, ita ut & ipsa in gymnasiis tam locum σφαιριστήριον, quam præfectum σφαιριστικὸν vocatum habere meruerit. Quis vero primus sphæristicam hanc, sive pilæ ludum invenerit, scriptores diversa sentiunt. [a] Plinius inter Latinos Pytho cuidam hunc acceptum refert. Agalis Corcyrea grammatica Nausicaam ludi pilæ inventricem, sed ignoro qua ratione, apud Athenæum facit: Hippasius Lacedæmoniis, Dicæarchus Sicyoniis inventum istud attribuerunt. Ex quo fit, ut certi quidquam sentire nequeamus, & eo magis quod Timocratis Laconis, aliorumque de hoc ludo commentaria non habemus, quibus fortassis & tantæ varietatis rationem intelligere, & incognita prope ludendi pila genera certius cognoscere possemus. in quibus explicandis cum huc usque scriptores non parum confusi fuerint, atque interdum à veritate longe recesserint, nos, quantum fieri poterit, tractationem hanc clariorem, minusque antiquorum scriptis repugnantem efficere studebimus. Pila itaque ludendi genera quatuor duntaxat apud Græcos extitisse reperio,

[a] lib. 7. c. 56.

μεγά-

μεγάλην σφαῖραν, μικρὰν σφαῖραν, κενὴν σφαῖραν, καὶ κώρυκον, sive *parvam pilam*, *magnam*, atque *pilam inanem*, & *corycum*, repono corycum inter pilæ genera, quod licet Galenus, Oribasius, & Paullus ab illis secreverint, instrumentum illud, ut demonstrabimus, vel pila erat, vel pilæ assimile. *Parvæ* lusus secundum Antyllum *tres species* diversas habuit. prima erat, *pila valde parva*, in qua qui exercebantur, corpore maxime elato ludebant, & colludentes manus manibus proxime admovebant. secunda erat *pila majuscula*, qua cubitos cubitis ludendo immiscebant, nec corporibus mutuo hærebant, nec annuebant, sed variis modis movebantur, & propter varios pilæ jactus huc atque illuc digrediebantur: tertia erat *pila adhuc major secunda*, in qua homines inter se distantes ludebant, & in qua cum stataria, ac motoria pars esset, qui manebant, pilam emittebant cum vehementia & concinnitate. inter has species adnumerari debere genus illud judico, quod penes [a] Athe- *a Deipnos. lib. 1. cap. 11.* næum ἁρπαστὸν & φενίνδα vocatur, tum quia à Galeno in libello de parvæ pilæ ludo simul cum aliis id quoque explicatum habetur, tum quia [b] Clemens Alexandrinus, scriptor gra- *b 3. pædag. cap 10.* vissimus, uti demonstraret ludum parvæ pilæ, & præsertim φενίδα, exercitationem esse viris valde accommodatam, eam parvæ pilæ speciem fuisse hac oratione clarum facit: Οἶδα καὶ σφαίρῃ τῇ μικρᾷ παιζόντων τὴν φενίνδα παιδιὰν ἐν ἡλίῳ μάλιστα. Id est: *Alii autem parva quoque pila ludunt eo ludo quem dicunt* Pheninden, *maxime in sole.* quod & à Polluce confirmatum invenitur, ubi etiam harpastum vocatum innuit. hujus etenim inventorem extitisse Phanæstrium pædotribam, scripsit Jubas Maurusius, cujus item descriptionem Antiphanes in hunc modum attulit: Σφαῖραν λαβὼν, τῷ μὲν διδοὺς ἔχαιρε τὸν δ' ἔφευγ' ἅμα, τὸν δ' ἐξέκρουσε, τὸν δ' ἀνέστησε πάλιν κλαγκταῖσι φωναῖς. Vocavit autem Antiphanes ludum istum Φενίνδα, ἀπὸ τῆς ἀφέσεως τῶν σφαιριζόντων, quasi sic ludentes sibi ipsis pilam mutuo mandarent: nisi ἐφετίνδα legatur, ut nonnullis placuit ex Eustathio corrigendum, vel sic vocata est à Phennido primo inventore, aut ἀπὸ τοῦ φενακίζειν, id est, *à decipiendo*, quoniam alio simulantes in aliam partem mittunt, decipientes credulum, sicuti memoriæ prodidit Pollux, apud quem legitur, *episcyrum* lusum fieri solitum, ubi paribus

Q ad

ad pares in duas turmas dispositis, media linea educebatur, quam scyrum *vocabant, cuique pilam impositam quisque contendebat, ut intra alias duas lineas post utrorumque ordinem descriptas adversariorum, metas scilicet, immitteret, nimirum quibus contactis à pila victoria haberetur.* nam lusores dum pilam capiebant, atque alteri mittebant, alterum fugiebant, alterum expellebant, alterum magnis vocibus elevabant, sive evertebant, verisimile sit spectatores, atque etiam seipsos magna delectatione affecisse, eo magis, quod interdum motuum concinnitati operam dabant. unde [a] Demoxeni concinnitatem lætitiamque ex tali ludo partam apud eundem explicaturus hæc prodidit:

[a] Athenæus 1. Deipnosophistarum cap. 11.

Νεανίας τις ἐσφαίριζεν ὢν ἐτῶν
Ἴσως ἑπτακαίδεκα,
Κῷος. θεοὺς γὰρ φαίνεθ' ἡ νῆσος φέρειν.
Ὃς ἐπεί ποτ' ἐμβλέψειε τοῖς καθημένοις,
Ἢ λαμβάνων τὴν σφαῖραν ἢ διδοὺς, ἅμα,
Πάντες ἐβοῶμεν, (ἡ δ' εὐρυθμία,
Τὸ, τ' ἦθος ἥ τε τάξις ὅση,
Ἐν τῷ τι λέγειν ἢ πράττειν ἐφαίνετο)
(Πέρας ἔτι) κάλλους ἄνδρες· οὔτ' ἀκήκοα
Ἔμπροσθεν, οὔθ' ἑώρακα τοιαύτην χάριν.
Κακὸν ἄν τί με ἔλαβεν, εἰ πλείω χρόνον
Ἔμεινα, καὶ νῦν δ' οὐκ ὑγιαίνειν μοι δοκῶ.

Id est:

——— Iuvenis quidam
Ludebat pila annorum forte septemdecim,
Cous: videtur ferre deos hæc insula:
Qui quoties assidentes non conspicaretur,
Pilam vel sumens, vel dans, continuo
Acclamabamus omnes: tanta erat concinnitas,
Tantus ingenij lepos, tam venustus gestus.
Sive quid loqueretur, sive quid etiam faceret.
Tam absolutam pulchritudinem ego antea
Non videram: tantum gratiæ non audiveram.
Mali quidpiam certe amplius evenisset, diutius
Illic si substitissem, mentis ne nunc quidem sat compos
Ut arbitror sum. ———

Et

Ex quibus Demoxeni verbis pilæ lusores compte & concinniter ludere solitos perspicuum efficitur. Hæ itaque sunt pilæ parvæ species, de quibus à Græcis mentionem habitam scio, & in quibus Epigenes philosophus, nec non Ctesibius Chalcidensis philosophus, quo cum multi ex Antigoni regis familiaribus ludendi gratia exuebantur, multum excelluisse dicuntur. Atqui Pollux alia pilæ parvæ ludorum genera proponit, *Aporraxim*, & *Vraniam*, in quo scilicet sese reclinantes pilam in cælum projiciebant, & antequam terram attingeret, excipiebant. Ceterum pilam magnam duos quoque ludendi modos non solum ex ipsius pilæ magnitudine, verum etiam ex manuum figura à superioribus diversos effecisse, [a] Oribasius ex Antyllo testatur, quorum unus erat ludentium magna, alius majore, hoc tamen ambo commune possidebant, ut sicuti in ceteris prædictis lusores summas manus semper humeris humiliores, ita in hac semper capite altiores tenerent, quandoque etiam summis pedibus ambulabant, ut manus altius extollerent, quandoque saltabant, cum scilicet pila super eos ferebatur, in qua projicienda vehementer brachia agitabant. Inanis porro, sive vacua, quod tertium pilæ genus fecimus, qualis fuerit, haud satis explicatum habetur: si quid tamen conjectura ex Antylli verbis assequi licet, credo hanc pilam, quemadmodum & ceteras, ex corio consutam fuisse, in hoc ab aliis differentem, quod illæ vel pluma, vel alia materia; hæc solo vento, sive aëre plena foret, atque tantæ magnitudinis, ut ipsa difficulter luderetur. Corycus vero quis esset, quomodove ludus ille perageretur, cum Antyllus apud Oribasium clarissime expresserit, ejus orationem huc traducere statui, quæ ita in Vaticano codice se habet.

[a] Lib. collect. med. cap. 32.

Κόρυκος ἐπὶ μὲν τῶν ἀσθενεστέρων ἐμπίπλαται κεγχραμίδων, ἢ ἀλεύρων, ἐπὶ δὲ τῶν ἰσχυροτέρων, ψάμμου· τὸ δὲ μέγεθος αὐτοῦ πρός τε δύναμιν, καὶ ἡλικίαν συναρμοζέσθω, κρεμάννυται ἐν τοῖς γυμνασίοις ἄνωθεν ἐξ ὀροφῆς ἀπέχων τῆς γῆς τοσοῦτον, ὥστε τὸν πυθμένα κατὰ τὸν ὀμφαλὸν εἶναι τοῦ γυμναζομένου, τοῦτον διὰ χειρῶν ἔχοντες ἀμφοτέραις αἰωροῦσι, τὴν μὲν πρώτην ἡσύχως, ἔπειτα σφοδρότερον, ὥστε ἐπεμβαίνειν ἀποχωροῦντι αὐτῷ, καὶ πάλιν προσιόντος ὑπείκειν ἐξωθουμένους ὑπὸ τῆς βίας· τὸ δὲ τελευταῖον ἀφίασιν αὐτὸν ἔξω τῶν χειρῶν ἀπώσαντες, ὥστε ὑποστρέψαντα σφοδρότερον ἐμπίπτειν σώματι ἐκ τῆς προσελεύσεως· τά δὲ ὕστα-

τὰ ἐπὶ πλεῖστον οἰκίσαντες αὐτὸν ἀποπέμπουσιν, ὥστε ἐκ τῆς προσόδου, εἰ μὴ σφόδρα προσέχοιτο, ἀποστρέφεσθαι. ποτὲ μὲν ἐν ταῖς χερσὶν ἀντιβαίνουσιν αὐτῷ προσιόντι, ποτὲ δὲ τῷ στέρνῳ τὰς χεῖρας ἀναπετάσαντες, ἄλλοτε ἀποστρέφοντες κατὰ μετάφρενον. Id eſt, *Corycus in corporibus imbecillioribus grano ficulneo, aut farina, in robuſtioribus arena impletur: ejus vero magnitudo ad vires corporis, & ad ætatem accommodatur, ſuſpenditur autem in gymnaſiis ſuperne è culmine, tantumque à terra diſtat, ut fundum ad ejus qui exercetur umbilicum pertineat, hunc utrisque manibus tenentes qui exercentur, primum quidem quiete, poſtea vero vehementius geſtant, ita ut ipſum recedentem conſequantur, & iterum redeunti cedant violentia compulſi, poſtremo vero eum è manibus rejicientes emittunt, ut cum revertitur, vehementius corpori adventu ſuo occurrat, ad extremum vero in ſedem ſuam ſæpiſſime reſtituendo dimittunt, ut ex congreſſu ſi non valde advertant, retrocedat, ex quo fit, ut quandoque manibus occurrant, dum propinquat, quandoque vero pectore manibus paſſis, quandoque vero iis ad terga revolutis.* Hactenus Antyllus, qui tametſi figuram Coryci, utpote omnibus tunc temporis notam, non exprimat, conjectura tamen aſſequi poſſumus, & ipſum ſphæricum, aut ſaltem rotundum ex materia coriacea extitiſſe, alioqui ſi angulare fuisſet in occurſu, & manus & pectus non ſine læſione percuſſiſſet. Hæc autem ſi vidiſſet Fuchſius, ſane intellexiſſet, Valeriolam non ſine ratione adverſus ipſum contendiſſe, follem & corycum paullo minus, quam cælum & terram diſtaſſe. Neque etiam ſatis mirari ſoleo antiquiſſimum ſcriptorem Cælium Aurelianum, qui libro v. tard. paſſ. cap. ult. dicit variam volutationem in palæſtra eſſe vocatam à Græcis *celadian*, atque *coricomachian*, niſi ſit in codice depravatiſſimo error, ut puto. De hoc intelligendum eſt adagium illud, πρὸς κώρυκον γυμνάζεσθαι. quo genere certaminis Apuleio in Theſſalia certatum eſt. De hac quoque exercitatione verba fecit Hippocrates, ſive Polybus, ubi κωρυκομαχίαν, falſo à Cornario *follem* interpretatam, ad attenuandum corpus probavit: quemadmodum & eandem intellexit Aretæus, ubi pro elephanticorum exercitationibus κωρυκοβολίας probavit, quas bonus ille interpres, neſcio quo ſpiritu, *peræ*, aut *ſacculi jactus*, inepte ſatis tranſtulit. Eandem quoque intellexiſſe Cælium Aurelianum exiſtimo, cum ad polyſarciam

a lib. 6. coll.

ciam diminuendam corycomachiam (ſic enim legendum eſt) commendavit, iisdem prope remediis uſus, quæ ab Hippocrate loco citato propoſita ſunt. unde argumentatus ſum auctorem ſicuti cetera, ita & corycomachiam ab Hippocrate mutuatum eſſe. quamvis textus judicio meo depravatus ſit. Locum ubi ludebatur, *coryceum* apud Vitruvium appellari, cenſuerunt aliqui: quorum ſententiam poſtquam in ſuperioribus refutavimus, nil aliud dicendum eſt. Atque hæc de *quatuor pilæ ludi Græcorum* generibus, videlicet *pila parva*, *pila magna*, *pila inani*, & *coryco:* quæ omnia diverſa inter ſe extitiſſe, non modo ex deſcriptionibus nuper allatis manifeſto conſtat, verum etiam ex Galeni verbis in ſecundo de tuenda valetudine ſcriptis: ubi inter ceteras gymnaſiorum exercitationes corycum, pilam parvam, & pilam magnam, ſeparatim recenſet, ſicut & Paulus Ægineta ipſum imitatus. quod profecto non feciſſent, niſi quædam inter ſe diverſa extitiſſent pilarum genera, & diverſæ etiam cum iis factæ exercitationes. Quæ numquid omnes in Græcorum gymnaſiis exercerentur, parum ſcire refert, ſat ſit intelligere, medicam gymnaſticam atque bellicam, & præſertim pueris edocendis incumbentem pilarum exercitationes uſurpaſſe, neque ad valetudinem ac agilitatem comparandam augendamve eas ceteris inferiores exiſtimaſſe. atque ad hoc id maxime facit quod Euſtathius ſcripſit ad x. Odyſ. Herophilo medico poſitam fuiſſe ſtatuam, ac prope eam inter alia gymnaſticæ inſtrumenta etiam pilam. Admirari autem nemo debet, ſi nos in ſuperioribus ludos inter athleticas exercitationes repoſuimus, & ſubinde multas quoque bellicas medicasque exercitationes ludos vocamus, ut nuperrime de pila dictum eſt à nobis: quoniam & veterum & recentiorum tam Græcorum, quam Latinorum loquendi mos obtinuit, ut multas exercitationes παιδιὰς, & ludos vocarent, aut quod à pueris qui παῖδες Græce dicuntur, utplurimum fierent, aut quod illi, qui exercentur, non ſerio, ſed joco agere videantur, ſive gratia ſanitatis, ſive alterius rei id efficiant. ludi vero, quos athleticæ eſſe nos dicimus, ita proprie vocabantur, quoniam ſolatii, & voluptatis ſolius gratia in otiis feſtivis agebantur.

CAPVT V.

De Pilæ ludo ſecundum Latinos.

POſtquam pila ludendi Græcis uſitata genera ſatis explanavimus, ſupereſt & ea quæ à Latinis & in uſu habita, & ſcriptis tradita reperiuntur, explicare: unde, in quibus ambo convenerint, & in quibus diverſi fuerint, perſpicuum futurum ſpero. *Quatuor* igitur fuiſſe *pilæ genera* etiam *apud Latinos*, quibus ludebant, invenio, *follem*, *trigonalem*, *paganicam*, & *harpaſtum*, quæ omnia ſub nomine Italicæ ſphæræ à Cælio Aureliano medico complexa nonnulli credunt. *Follis erat pila magna ex aluta confecta*, *ſoloque vento repleta*, quæ ſi major erat, brachiis impellebatur, & ſimpliciter pila interdum nuncupabatur, ut apud Nonium ex Varrone, *purgatum ſcito*, *quoniam videbis Romæ in foro ante januas pueros pila expulſim ludere*; & apud Propertium lib. III. Elegia XII.

Cum pila veloces fallit per brachia jactus,

interdum quoque pila velox, ut apud Horatium Serm. lib. II. Satyr. II:

—— Seu pila velox
Molliter auſterum ſtudio fallente laborem,
Seu te diſcus agit. ——

Hujusmodi etenim pilæ exercitationem licet videre in Gordiani tertii Imperatoris Romani nummis, quos hic depictos adpoſuimus, & ex quibus conjicere licet, unumquemque luſorum propriam pilam habuiſſe, atque eum ludum in ſacrificiis Pythiis apud Apolloniatas adhibitum eſſe, ut tum ex voce ΠΥΘΙΑ, tum ex palma, atque ſacrificatoriis vaſis colligere non eſt difficile.

Si vero minor erat, pugnis ejiciebatur, atque *pugillaris follis*, ut apud [a] Plautum in Rud. *extemplo hercle ego te follem pugillatorium faciam*; vocabatur. Interdum quoque hanc eandem pilam *folliculum* appellatam credo, ſicuti à Suetonio in vita Auguſti,

[a] Act. 3. ſcena 4.


MYΘIA

Augusti, quem hoc pilæ ludo valde delectatum narrat. Quomodo vero [a] Martialis lib. IV. dixerit.

[a] De Endromide.

Plumea, seu laxi partiris pondera follis,

cum ex corio vento repleto pila hæc consueretur, & non pluma, ut omnes fere Latini auctores uno ore fatentur, quidquid alii respondeant, opinor ego ob levitatem follis pondera plumea dixisse. cujus levitatis gratia neque pueri, neque senes, alioqui imbecilles, inter ludendum vel nimium quid defatigabantur, & propterea idem [b] Martialis alibi scriptum reliquit.

[b] Lib. 14. Epigr. 45.

Ite procul juvenes, mitis mihi convenit ætas.
Folle decet pueros ludere, folle senes,

Nam ut hoc genere ludi corpora imbecilliora exerceri valerent, non modo levis pila efficiebatur, verum etiam dicatus lusui locus nullis lapidibus aut lateribus sternebatur, ne laberentur pedibus ludentes, &, si forte lapsi essent, ex casu damnum non paterentur; & propterea, cum solum minime pavimentatum foret, ex continuo terræ attritu pulvis excitabatur: quanquam etiam fieri potest, ut pavimento luderent, sed pulvere humili & exiguo illud adspergeretur, ita ut pilam resilire non impediretur, atque ludentium pedes magis firmarentur. Nam in pulverulento solo fieri hanc exercitationem consuevisse, innuit [c] Martialis lib. XII. ubi Menogenem quendam ex thermis ob delectationem exire nescientem in hunc modum carpit.

[c] Epigr. 82.

Effugere è thermis, & circa balnea non est
Menogenen, omni tu licet arte velis,
Captabit tepidum dextra lævaque trigonem,
Imputet exceptas ut tibi sæpe pilas,
Colliget, & referet lapsum de pulvere follem,
Et si jam lotus, jam soleatus erit,

Numquid autem ludus iste fuerit unus ex iis, quos superius secundum Græcos auctores enarravimus, variæ sententiæ fuerunt. Alii enim crediderunt pilam magnam Græcorum, & follem Latinorum idem fuisse, inter quos fuit Thomas Linacer,

cer, qui cum in II. de tuend. val. corycum follem traduxisset, in sexto postmodum libro magnam pilam iterum follem transtulit, quasi corycus & pila magna non differret apud [a] Galenum, qui expresse & pilam parvam, & magnam, & corycum distinxit. Alii maluerunt corycum Græcorum, follem Latinorum fuisse: atque hanc opinionem major pars recentiorum scriptorum habuit, inter quos fuere quidam, qui apud Oribasium caput Coryci, de folle pugillatorio inscribendum judicarunt. sed hi omnes magnopere hallucinantur: & primo, qui crediderunt follem & magnam pilam idem fuisse, duabus rationibus redarguuntur, quarum altera est, quod ludentes magna pila semper summas manus capite altiores tenebant, quandoque etiam summis pedibus ambulabant, ut manus altiores tenerent: altera est, quod Oribasius ludum pilæ magnæ non modo ægrotis, sed etiam convalescentibus, atque bene valentibus inutilem judicavit, quorum neutrum habuisse follem, facile est ex superioribus judicare. Qui vero follem corycum fuisse existimarunt, multis rationibus & ipsi errasse deprehenduntur. Primo, quoniam corycus è culmine gymnasiorum suspendebatur, follis libere emittebatur. Secundo, corycus ficulneo grano, aut farina, aut arena implebatur, follis solo vento. Tertio follis in pulvere exercebatur, corycus vero non. Fuerunt item qui follem pilam inanem superius à nobis ex Antyllo descriptam fuisse crediderunt. quibus ego libenter assentirem, nisi Martialis dixisset, follem mitiori ætati convenire, & Antyllus pilæ inanis exercitationem non admodum facilem, neque aptam, & ideo omittendam esse censuisset. Colligo igitur ex his omnibus, quod cum follis, neque inanis pila Græcorum, neque magna eorundem, neque corycus fuerit, eum illos ignorasse. nemo enim est qui parvam pilam follem reputaverit. Porro trigonalis pila, qua ludebatur, parva erat, ita nuncupata vel à loco, ut voluerunt nonnulli, ubi ea exercebantur, qui locus triangularis erat; vel potius à ludentium (quod magis credibile est) numero, figura, & situ. hanc esse aliquando pilam simplici nomine appellatam invenio, ut apud Martialem lib. VII. ad Atticum.

[a] 2. de tuend. valetud.

Non pila, non follis, non te paganica thermis
Præparat, aut nudi ſtipitis ictus hebes:
Vara nec injecto ceromate brachia tendis,
Non harpaſta vagus pulverulenta rapis.

Si enim ſola quatuor pilæ genera facimus, neceſſario cum ceteræ nominentur, trigonalis ſub pila ſimplici complectetur: de hac ſimiliter locutum credo Celſum, quando dixit, *ab alvo citata vexatis pilam, & reliqua ſuperiores partes exercentia convenire*, quoniam in hujuscemodi ludo partes inferiores fere ſemper firmæ manebant, ſuperiores perpetuo agitabantur. Quomodo vero perageretur exercitatio iſta, facile conjicere poſſumus ex Martialis verbis, in quibus demonſtrat, luſores ita triangulari ſitus figura colludere ſolitos, ut manibus utrisque modo ſiniſtra, modo dextra pilam viciſſim expellere, & excipere valerent, ne unquam caderet. in quo ſummam ludentium laudem fuiſſe veriſimile ſit, ſicut in lib. VII. ubi Polybum quendam laudat ob agilitatem ſiniſtræ manus in jacienda excipiendaque pila.

Sic palmam tibi de trigone nudo
Unctæ det favor arbiter coronæ,
Nec laudet Polybi magis ſiniſtras:

& lib. XII.

Captabit tepidum dextra, levaque trigonem,

& lib. XIV,

Si me mobilibus ſcis expulſare ſinſtris,
Sum tua, ſi neſcis, ruſtice, redde pilam.

Ex his mehercle patet conſueviſſe trigone ludentes à ſe invicem modo mittere, modo excipere pilam, modo ſiniſtris, modo dexteris, eo prope modo, quo noſtrates pila parva ſupra funiculum ludunt, & quo etiam Antyllus tertium parvæ pilæ luſum deſcripſit. Cur vero Martialis *tepidum trigona* dixerit tum loco ſupra citato, tum lib. IV. epigr. XIX.

Seu lentum ceroma teris, tepidumve trigona:

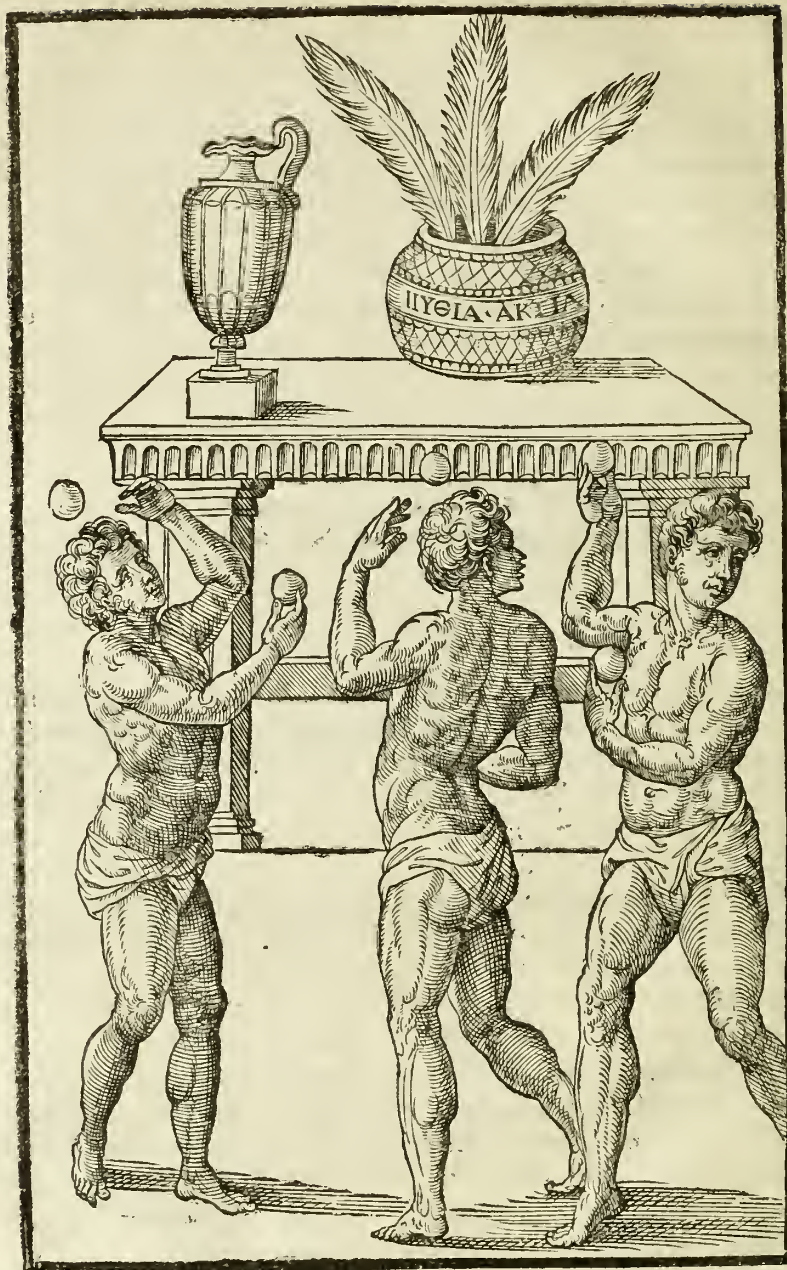
haud

haud ſatis mihi conſtat. attamen, ſi quid divinare conceditur, dicerem propterea trigona tepidum dixiſſe, vel quod homines ludendo, ob vehementem utriusque manus laborem, & aſſiduo motus pilæ tenore magis incaleſcerent: vel quod locus, ubi ludebatur, tepidario in gymnaſiis vicinus foret, & propterea ludentes tam loci, quam pilæ teporem quendam perciperent. ita vero fuiſſe, veriſimile videri poteſt: cum ſupra tum ex Galeni, tum ex Martialis ſententia demonſtraverimus, poſt pilæ ludum ſtatim conſueviſſe balnea calida ingredi. Niſi malimus dicere, poëtam trigona tepidum dixiſſe, quia ex continuo motu pilæ in manibus ipſa tepida evadebat, eo modo, quo Propertius lib. 1. in elegia januæ conquerentis, dixit *tepidum limen*, quod ex continuo ſupra ipſum ſtatu tepeſceret.

Ianua vel domina penitus crudelior ipſa,
Quid mihi tam duris clauſa taces foribus?
Cur nunquam reſerata meos admittis amores
Neſcia furtivas reddere mota preces?
Nullane finis erit noſtro conceſſa dolori?
Turpis & in tepido limine ſomnus erit?

Exemplum trigonalis pilæ mihi videtur illud, quod in nummis M. Aurelii Antonini apud Byzantios excuſſis in modum quo hic exprimi curavimus, apparet. Quem item ludum in ſacrificiis Apollinis Pythii Actiaci adhiberi ſolitum, memoriæ proditum eſt. de hac pila quæ dicit Seneca 11. de Benef. cap. XXXII. eſſe intelligenda putant aliqui. Eundem prope aut ſimilem paganicæ pilæ luſum deſcribi exiſtimo à [a] Petronio Arbitro in ſatyricis, ubi hunc in modum ſcribit. *Videmus ſenem calvum tunica veſtitum ruſſea, inter pueros capillatos ludentem pila. Nec tam pueri nos, quamquam erat operæ pretium, ad ſpectaculum duxerant, quam ipſe paterfamilias, qui ſoleatus pila ſparſiva exercebatur, nec eam amplius repetebat, quæ terram contigerat, ſed follem plenum habebat ſervus, ſufficiebatque ludentibus. Notavimus etiam res novas. Nam duo ſpadones in diverſa parte circuli ſtabant, quorum alter matellam tenebat argenteam, alter numerabat pilas, non quidem eas, quæ inter manus luſu expellente vibrabant; ſed eas, quæ in terram decidebant.*

[a] In cena Trimalcionis.


IIYΘIA · AK

Succedit *paganica pila*, ſic appellata, quod eſſet vulgaris admodum, & in villis, *pagis* vocatis; vel in pagis urbis utplurimum in uſu haberetur. Nam Dionyſius Antiquitatum libro II. & IV. refert, *Romam in quatuor tribus olim partitam fuiſſe, quæ & pagi, ſicut earum habitatores pagani, nominabantur.* ſive igitur ab iſtis pagis, ſive à villis paganica pila denominata ſit, parum referre credo, ſat eſt, pilam fuiſſe ex corio pluma repleto, trigonali latiorem, non ita tamen ut eſt follis, laxam, ſed duriorem; ſiquidem follis, qui vento replebatur, etſi quanto durior erat, tanto facilius eo ludebatur, quanto laxior, tanto difficilius, ut etiam tempeſtate noſtra quotidiana experientia comprobat, tamen paganica pila quo etiam durior eſſet, & pluma replebatur, & non ita replebatur, ut laxa usquam foret, ſed undequaque duriſſima, & propterea difficulter ea ludebatur, quemadmodum venuſtiſſime [a] Martialis hoc diſticho oſtendit libro XIV.

[a] Epigr. 45.

Hæc quæ difficilis turget paganica pluma,
Folle minus laxa eſt, & minus arcta pila.

Sub nomine enim ſimplici pilæ intelligi aliquando follem, aliquando trigonalem, paullo ante ſignificavimus. Iterum illud ignorari hoc in loco nolo, etiam in gymnaſiis paganicæ pilæ exercitationem in uſu extitiſſe, ut idem [b] Martialis lib. VII. teſtatum reliquit.

[b] Ad Atticum.

Non pila, non follis, non te paganica thermis
Præparat, aut nudi ſtipitis ictus hebes.

Nam cum ſæpius à nobis indicatum ſit, conſueviſſe fere omnes, qui ſeſe in gymnaſiis pila exercebant, prius pila ludere, & deinceps ſtatim balnea ingredi, Martialis illis verſibus demonſtrat, inter ceteros pilæ ludos in gymnaſiis ſe exercentium ad balnea præparatorios paganicam quoque adnumeratam eſſe. Vltimum & quartum Latinorum pilæ genus *harpaſtum* fecimus, quod ob nominis ſimilitudinem idem prorſus videtur quod ἁρπαστὸν Græcorum: erat enim pila, quam ludentes alter alteri eripiebat. cujus vero magnitudinis, & ex qua materia foret, haudquaquam ab ullo auctore explicatum habemus, niſi quod Athenæus his verbis manifeſtum facit, harpaſtum ro-

tundum fuisse. Τὸ δὲ καλούμενον διὰ τῆς σφαίρας ἁρπαστὸν, φενίνδα ἐκαλεῖτο, ὃ ἐγὼ πάντων μάλιστα ἀσπάζομαι: Id est, *Lusus autem pilæ harpastum nuncupatum pheninda vocabatur, quem ego maxime omnium diligo.* Sicut etiam verisimile fit ex corio sicut ceteras pilas constasse. quæ omnia, propterea quod tunc temporis nulli ignota erant, auctores scribere dimiserunt. Ceterum ejus magnitudinem omnino explicasse Galenus videtur, qui dum in libro de ludo parvæ pilæ harpastum appositissime describit, illud parvam pilam, & non mediam inter parvam & magnam, quemadmodum voluerunt nonnulli, fuisse comprobatur. unde & ludus, qui hodie *à calce* nuncupatur, etsi in aliquibus assimiletur harpasto, in hoc tamen ab harpasto antiquorum differre videtur, quod illud parvum erat; pila autem, qua nostrates calce ludunt, major est. Nam & antiquiores in pulverulento solo hac pila ludebant, ut testatus est Martialis libro IV.

Sive harpasta manu pulverulenta rapis.

& lib. VII.

Non harpasta vagus pulverulenta rapis.

& lib. XIV.

Hæc rapit Antæi velox in pulvere Draucus,
Grandia qui vano colla labore facit.

Quæ omnia argumento esse possunt, hanc exercitationem perarduam fuisse, solisque validioribus hominibus convenisse. quod etenim nequaquam mulieres hoc genere ludere valerent, præter [a] Ovidii testimonium de ludis virorum ita scribentis,

[a] 3. de arte amandi.

Hos ignava jocos tribuit natura puellis,
Materia ludunt uberiore viri.
Sunt illis celeresque pilæ, jaculumque trochique,
Armaque, & in gyros ire coactus equus:

ejusdem poëtæ versus comprobant, ubi Philænim quandam tribadem exprobrans, quod omnibus fere virorum muniis fungeretur, quasi rem mulieribus præ aliis maxime insuetam ageret, post multa [b] dixit,

[b] Martial. lib. 7 vers. 67.

Harpasto quoque subligata ludit.

Ideo

Ideo mirari ſoleo, cur [a] Cælius Aurelianus in curanda pue- [a] Lib, 1. ſer. 3. tr. ct. 2. cap. 2.
rorum epilepſia velit nutrices ſphæræ ludo, vel aliqua ſaltatione exerceri, niſi ſit ſphæra apud ipſum follis, quem & pueros & ſenes uſurpaſſe, ſupra docui. [b] Avicenna cujusdam [b] Lib 1. Fen. 3. doct. 2. c. 2.
pilæ ligneæ mentionem facit, de qua poſterius verba faciam, cum ad præſentem de ſphæriſtica, altera ſaltatoriæ parte, tractationem minime pertineat, de qua hæc ſatis.

CAPVT VI.

De Orcheſtica, ſive tertia ſaltatoriæ parte.

TRes ſaltatoriæ partes, cubiſticam, ſphæriſticam, & quæ nomine generis vocatur ſimpliciter, ſaltationem, in ſuperioribus effecimus : quarum duabus jam declaratis tertia modo, quam *ſcrupuloſiſſimam* vocavit [c] Columella, ſub- [c] In proœmio lib. de re ruſtica.
nectenda venit, de qua hæc à nobis declarabuntur, primo *quid fuerit*, ſecundo *quot ſpecies habuerit*, tertio *cur ea uterentur majores noſtri*, quarto & ultimo *in quo loco, & à quibus exerceretur*. Ariſtoteles itaque in principio ſuæ poëtices, cum dixiſſet omnia poëſeos genera in hoc convenire, quod imitationes ſint, imitationes dividit, quarum alias tradens diverſis generibus imitari ut vel harmonia, vel rythmo, vel nudo ſermone, alias diverſas res, ut vel meliores, vel ſimiles, vel deteriores; alias diverſo modo, ut vel agentes, vel introducentes, vel narrantes, atque aut alienam perſonam indutos, aut non mutatos; de ſaltatione hæc concludit : Αὐτῷ δὲ τῷ ῥυθμῷ μιμοῦνται χωρὶς ἁρμονίας, οἱ τῶν ὀρχηστῶν, καὶ γὰρ οὗτοι διὰ τῶν σχηματιζομένων ῥυθμῶν, μιμοῦνται, καὶ πάθη, καὶ ἤθη, καὶ πράξεις. Id eſt : *Numero vero ipſo ſine harmonia, imitantur ſaltatores : iſti enim numeroſa geſticulationis varietate, mores, paſſiones, & actiones imitantur.* Ex qua oratione apparet, ὄρχησιν, ſive ſaltationem, nihil aliud fuiſſe, quam facultatem quandam motibus, ac geſtibus corporis, artificio quodam, numero & ratione factis, imitandi hominum mores, affectus, & actiones. qui enim in VII. [d] civilium dixerat, *nihil eſſe in rerum natura, quod ma-* [d] Cap. 4.
gis exprimat rerum ſimilitudines, quam numerus & cantus, ſapienter etiam ſcripſit, *ſaltatores in imitandis actionibus numero*

mero uti. Quomodo hæc per numerosos motus efficeretur imitatio, unus omnium clarissime post Aristotelem expressit *a* Plutarchus, qui in IX. Convivialium saltationem tres partes habuisse scripsit, *lationem*, *figuram*, & *indicationem*; eo quia tota ipsa ex motibus, & habitudinibus, & quietibus constaret, perinde ac harmonia ex tonis, atque intervallis: lationem dicit ipse nil aliud fuisse, quam motionem affectus alicujus, vel actionis, vel potentiæ repræsentativam: figuram vero fuisse habitudinem, dispositionemque, in quam motio sive latio terminabatur, nempe quando saltatores quiescentes secundum Apollinis, vel Panis, vel alicujus Bacchæ (ut est apud *b* Platonem) figuram dispositi in corporis similibus formis graphice aliquantulum persistebant; indicationem autem fuisse non proprie imitationem, sed alicujus rei, nempe terræ, cæli, vicinorum numerosis, atque ordinatis motibus factam declarationem. quemadmodum namque poëtæ, dum imitantur, alias nominibus fictis, alias translatis utuntur; dum vero indicant, propria nomina usurpant: similiter saltatores imitantes, figuris, & habitudinibus; declarantes autem, res ipsas prædictis indicationibus utuntur: adeo ut secundum Platonem, Aristotelem, atque etiam Plutarchum, tota hæc saltatoria facultas in imitatione, solo motu facta, consisteret. ipsique saltatores nil aliud actitarent, nisi quod sese moventes numero, & ordine gesticulantes, aut lationibus & figuris mores & affectus imitabantur, aut indicationibus declarabant, aut omnibus simul mores, perturbationes, atque actiones hominum repræsentabant. unde non absque summa ratione Simonides poëta saltationem poësim tacentem, sicuti poësim saltationem loquentem vocare solebat: quamquam refert *c* Plutarchus, tempestate sua veram saltationem à musica, cui associabatur, depravatam fuisse; atque à cælesti illa decidentem in tumultuosis ac indoctis theatris instar tyranni cujusdam imperium tenuisse, idque postmodum usque ad tempora nostra permanasse, in quibus omnis saltatio corrupta est, omnes cordati viri cognoscunt. Quis autem primus hujuscemodi saltationem hominibus demonstraverit, satis compertum non habetur, nisi quod Theophrastus apud Athenæum refert, *Androna Cata-*

a probl. 15.
b 7. de leg.
c Loc. citat.

Cataneum tibicinem, dum sonaret, motiones atque numeros corpore effecisse, & ob id apud veteres saltare vocatum fuisse σικελίζειν, id est, *sicelissare*; post quem Cleophantus Thebanus, & Æschylus multas saltatoriæ figuras invenerunt, quas βαλλισμοὺς Sicula voce appellatas Epicharmi auctoritate insinuat Athenæus. unde & hodie apud multas Italiæ nationes *balli* nomen adhuc perdurat. Fuit porro hæc saltatio tantæ existimationis, atque honoris apud antiquiores, ut Apollinem vocarent, quemadmodum Pindarus:

Ὀρχηστὰ Ἀγλαΐας ἀνάσσων εὐρυφάρετρ' Ἄπολλον:

Id est:

Saltator rex splendoris, pharetrateque Apollo.

atque illa quandoque ad tibiarum, vel lyræ, vel alterius instrumenti sonitum, vel ad cantum, vel absque alia re peragebatur. Species autem illius innumeras fere recensuerunt Homerus, Plato, Xenophon, Aristoteles, Strabo, Plutarchus, Galenus, Pollux, & Lucianus: quæ illarum præstantiores & illustriores habebantur, vel à regionibus, in quibus in usu erant, aut repertæ & illustratæ fuerant, nomen susceperunt; vel ab inventore, & modo, quo efficiebantur: à regionibus appellatæ sunt *Laconicæ*, *Troexenicæ*, *Epirephyriæ*, *Cretenses*, *Ionicæ*, *Mantiniacæ*, *Gaditanæ*, de quibus sic [a] Juvenalis. [a] Satyra. 11.

Forsitan exspectes ut Gaditana canoro
Incipiat prurire choro, plausuque probatæ
Ad terram tremulo descendant clune puellæ,
Irritamentum Veneris languentis, & acres
Divitis urticæ: ———

& hujuscemodi aliæ. Ab inventore autem & modo vocatæ fuerunt aliæ *Pyrrhichiæ* à Pyrrhicho quodam Lacone, seu, ut alii malunt, à Pyrrho Achillis filio inventæ, in quibus armati saltabant cum cantu, & sine cantu. ut videre licet ex icone ab antiquis lapidibus excepto, quem hic ponendum curavimus.



PYRRHICHIA SALTATIO

Pyrrhichias autem noſtris temporibus æmulantur illa pugnarum genera, quas *Moreſcas* populari vocabulo appellant. Atque hæ varias nominationes obtinuerunt, ut *Orſitis*, & *Epichedios* penes Cretenſes, *Carpæa* apud Ænianenſes & Magnetes, de qua Xenophon. v. de exped. Cyri libro, *apochinos* ſive *mactrismos*, quam mulieres ſaltabant, & ob id *Martypiæ* vocabantur, & quæ ſtabiliores, & varietate majore præditæ erant, ut *dactyli*, *jambici*, *moloſſica*, *emmelia*, *chordax*, *ſicinnis*, *Perſica*, *Phrygia*, *nicatismus*, *Thracius*, *Calabrismus*, *Teleſias* à quodam viro Teleſio, qui primus eam armatus ſaltavit, ſic vocata, qua utentes Ptolemæi milites Alexandrum Philippi fratrem ſuſtulerunt, aliæ *tornatiles* ſive *verſoriæ*, quod ſe in circum vertentes ſaltarent. Erotianus, qui Andromacho Neronis, quod ſcribit Galenus, archiatro contemporaneus extitit, has ſaltationes δίνους vocatas ſcribit, aliæ inſanæ, ut *caudifer*, *mongas*, *Thermauſtris*, nec non *anthema*, quam ſaltantes obibant, ita dicentes, *ubi mihi roſæ*, *ubi mihi lilia*, *ubi mihi apia*: aliæ ridiculæ, ut *igdis*, *mactrismus*, *apochinos*, & *ſobas*, *morphasmus*, *Glaux*, & *leo*: aliæ ſcenicæ, quales *tragica*, *comica*, & *ſatyrica*; aliæ lyricæ, quales *pyrrhichia*, *gymnopædica*, & *hyporchæmatica*. quæ omnes quomodo fierent, non eſt præſentis tractationis declarare: ſatis ſit intelligere, hanc tertiam ſaltationem tot atque plures adhuc diverſas ſpecies, quibus libellum proprium dicavit Lucianus, habuiſſe; ſicut etiam diverſis motibus tam pedum, quam manuum utebatur. cum enim motus omnis, ex ſententia Ariſtotelis, ex impulſu atque tractu componatur, ſaltantes aut impellebant corpus, aut trahebant; & hoc ſurſum, vel deorſum, vel prorſum, vel retrorſum, vel dextrorſum, vel ſiniſtrorſum: à quibus poſtea motibus componebatur ſimplex ambulatio, flexus, procurſus, ſaltus, divaricatio, claudicatio, ingeniculatio, elatio, jactatio pedum, permutatio: quibus tota ſaltatio perficiebatur.

a 7. Phyſ.

CAPVT VII.

De fine saltationis, & de loco.

CVm antiqui in certaminibus atque venationibus, pedum exercitationibus fere semper studerent, manibusque movendis nullam curam adhiberent, verisimile fit, ut prius saltatoria, partes inferiores duntaxat exercens, inventa sit, deinceps χειρονομία, quæ ordinatas manuum motiones edocebat, ei adjuncta sit, ut una cum ceteris prædictis motionibus manuum connexionem, consertionem, compectinationem, distentionem, complexum, alternationem saltatores peragerent: atque ita universa saltatio ex motibus tam manuum, quam pedum ad repræsentandas res formatis conflata sit. quod autem saltantes præcipue brachia moverent, significavit & [a] Ovidius ubi dixit:

[a] 1. & 2. de arte amandi.

Si vox est, canta; si mollia brachia, salta:

&

Brachia saltantis, vocem mirare canentis.

Hujus finis primarius licet (ut diximus) imitatio foret, nihilominus alios etiam fines eam habuisse comperio; nam ad theatra & ad ludos voluptatis gratia, nec non ob religionem quandam ad sacrificia in usu fuisse præter Platonem atque Plutarchum testatur [b] Galenus, qui in principio curativæ artis vehementer contra sui temporis homines invehitur, quod saltatoriæ nimis operam darent, quasi solis voluptatibus & ludis dediti bonas artes negligerent. Quod pariter ad quærendam corporis fortitudinem militaremque peritiam eadem saltatione majores nostri uterentur, tametsi supra ex Platone comprobatum fuerit, tamen addendum est illud, quod omnis armata saltatio, pyrrhichia vocata, non ob aliud inventa fuit, nisi quo virtute illius tam pueri, quam viri & mulieres, modo hostes effugere, modo invadere, aliosque gestus bellis gerendis necessarios perdiscerent. unde apud [c] Xenophontem Paphlagones Mimam saltatriculam à Myso pyrrhicham saltare jussam conspicati, admirantes Græcos interrogarunt, numquid mulieribus etiam in pugna uterentur. in hoc quidem saltationis genere cum Phry-

[b] loc. citatis.

[c] Lib 6. de Cyr. expedit.

Phrynicus se excellenter in fabula gessisset, illum sibi Imperatorem Athenienses delegerunt. Neque etiam difficile est indicare hanc eandem saltationem & bono habitui comparando, & sanitati conservandæ non parum conduxisse, quandoquidem de manuum gesticulatione, quam χειρονομίαν vocant Græci, scriptum reperitur & ab Hippocrate & ab Aretæo, atque aliis, pro exercendis & sanis & interdum ægris corporibus usurpatam esse. Temporibus vero nostris saltationes alias tempore, ordine, & certo modo factas talem utilitatem præstare nemo negaret, quemadmodum [a] Galenus se plurimos sanitati restituisse, aliosque in ea solius saltationis auxilio conservasse confitetur; qui similiter & saltatorum exercitationes inter cetera à medico petita recensuit. dum dixit: Ὀρχηστῶν αἱ σύντονοι κινήσεις ἐν αἷς ἅλλονται μέγιστα, καὶ περιδινοῦνται στρεφόμενοι τάχιστα, καὶ ὀκλάσαντες ἐξανίστανται, καὶ προσύρουσι, καὶ διασχίζουσιν ἐπὶ πλεῖστον τὰ σκέλη. Id est, *saltatorum vehementes motus, in quibus maxime saltant, & velocissime volutati circum circa vertuntur, nec non genua flectentes sursum exsurgunt, atque crura plurimum attrahunt, divaricantque.* ut dubitare nemo debeat, quin orchesticam in gymnastica medicinæ jure collocaverimus; præcipue quod Socrates in convivio Xenophontis se saltatoriam tum ad valetudinem efficiendam, conservandamque, tum ad corporis robur comparandum exercuisse palam profitetur, cujus quoque gratia eum sibi amplam domum optasse ferunt. Qui vero hanc orchesticam exercerent, varios fuisse reperio. Cinædos maxime omnium saltandi arti operam navasse significavit [b] Plautus: apud quem Periplectomenes senex sic ait:

[a] 2. de diæta. 1. de cur. chr. cap. 2.

[b] In milite glorioso act. 3. scen. 1.

Tum ad saltandum, non cinædus magis aptus est, quam ego.

quamquam Non. Marcellus Lucilii testimonio, atq; etiam Plauti, vult cinædos dictos à veteribus saltatores ipsos, atque pantomimos, ἀπὸ τοῦ κινεῖν τὸ σῶμα. Poëtæ similiter omnes non modo histriones motus figuratos edocebant, verum & ipsi quoque interdum saltabant; nam Thespias, Pratinas, Cratinus, Phrynicus poëtæ omnes iccirco saltatores nuncupabantur, quia non modo propria drammata inter saltantes choros repræsentabant, verum etiam extra propria poëmata, volentes omnes saltare edocebant. pueri

quoque & mulieres omnium frequentiſſime in ſaltationibus verſabantur, poſt quos etiam ſaltationi operam navabant quibuscumque valetudinis & roboris gratia vel à medicis, vel à gymnaſtis illud agere præceptum erat. Loca autem in quibus ſaltationes peragerentur, primo, dum nondum excultæ forent, fuerunt vici, & plateæ publicæ; deinde, cum majorem dignitatem atque ornamentum recepiſſent, ad theatrorum partes quasdam tranſlatæ fuerunt, quæ & ab Ariſtotele, & à Polluce ob id *orcheſtræ* vocatæ fuerunt, unde etiam *chorea*, nomen ſaltationis perelegans, emanavit. à theatris ad palæſtras, ſive gymnaſia illas traductas fuiſſe auctor eſt [a] Athenæus, cui aſſentiri videtur [b] Plutarchus in nono ſympoſiacon, ubi mentionem cujusdam facit, qui pyrrhicam adeo egregie ſaltaverat, ut pueros in palæſtra geſticulantes excellere viſus eſſet. quo etiam in loco Meniscum pædotribam ſaltationis judicem effecit, ut inde plane conjectari valeamus pædotribas, gymnaſiorum miniſtros, orcheſticæ non parvam cognitionem habuiſſe. In conviviis item ſaltationem exerceri ſolitam fuiſſe teſtatum clariſſime reliquit in Sympoſio ſuo Xenophon, ſicuti Plutarchus & Plinius, nec theatra eandem reſpuiſſe memoriæ prodiderunt. Concludo itaque ſaltationem à gymnaſtica omni acceptam eſſe, ſicuti ſphæriſticam, quæ orcheſticæ partes, in quam, & in palæſtricam univerſam gymnaſticam diviſimus: atque hæc ſatis de ipſa.

[a] Lib. 14. Deip. cap. 7.
[b] Probl. 15.

CAPVT VIII.

De Luctatoria.

Declarata jam ſatis, quantum ad hanc tractationem ſpectabat, ſaltatoria, modo palæſtricam, quæ erat altera gymnaſticæ pars, ut aggrediamur, operæpretium eſt, cui poſtmodum & reliquas exercitationes tam in gymnaſiis, quam extra factas ſubjungemus. Palæſtram multas ſub ſe exercitationes habuiſſe demonſtratum ſuperius fuit, inter quas continuo primum locum obtinuit *lucta*, à Græcis communi nomine πάλη, quandoque καταβλητική ſive dejectoria à Laconibus nuncupata. quæ illa ipſa fuit, quam habuiſſe Jacob cum An-

gelo, ac inde fuisse pede læsum narrant [a] sacri libri, qui quod ajunt contigisse Jacob & Esau in ventre matris, id etiam contigit Epeo equi Trojani fabro, quem Eustathius ex Lycophrone narrat in ventre matris cum gemello luctasse, & veluti vincitorem prius sibi viam ad exitum parasse. Hæc nihil aliud fuit, nisi *exercitatio quædam in loco gymnasii peculiari, nempe palæstra, sive porticu tecta, quæ xystus vocabatur, fieri solita, in qua luctatores bini nudi, uncti oleo, & pulvere aspersi sese brachiis complicantes, invicemque concertantes, alter alterum dejicere humi contendebant, ad quod peragendum* embolæ, parembolæ, paratheses, & systases *necessario requirebantur, illudque præ ceteris quærebatur, ut pedes primo comprehenderentur,* quod [b] Pseudolus ebrius apud Plautum significavit, de vino dicens:

[a] Genes. 32.

[b] Act. 5. scen. 1.

Captat pedes primum, luctator dolosus est.

Sed antequam certamen inirent, musculos prius calefaciebant, perfrictionibusque ac lenibus motibus explanabant. quod si aliquando hæc agere intermisissent, iis quædam partes rumpebantur, convellebanturque, sicuti tradit [c] Galenus IV. de locis affectis: qui etiam alibi scriptum reliquit, hunc gymnasticis in luctis observatum esse ordinem, ut numquam vehementes inirent, nisi prius faciles & simplices essent edocti, neque has aggredi solitos antequam fricarentur, neque fricari, priusquam ungerentur. Dixi binos, quoniam etsi plures possent uno tempore eodem in loco lucta contendere, tamen semper unus uni dumtaxat complicabatur, & apud nonnullos non solum viro vir concertabat, sed puellæ quoque juvenibus contendebant, quemadmodum apud Lacones, & sicuti de Chiis refert Athenæus. Luctam, quam non temere gymnasticæ artis minimam partem credidit [d] Galenus, non defuerunt inter antiquos, qui omnibus aliis exercitationibus vetustiorem extitisse autumarint, nominis illius qualitate ducti, quippe cum (πάλαι) apud Græcos nil aliud, quam vetustatem indicare videatur: nam & locum exercitationum palæstram nuncupatum πάλην primo nominatum constat. quamquam etiam non defuerint, ut refert [e] Plutarchus, qui non palæstræ nomen ἀπὸ

[c] Cap. 8.

[d] 2. de diff. pulsuum.

[e] 2. Sym. prob. 4.

ἀπὸ τῆ πάλης quaſi antiquiſſima res ſit lucta, deductum eſſe voluerint, ſed potius quod ſolum hæc exercitatio πηλȣ̃, id eſt luti, pulveris, & ceromatis egeret; atque ad id magis impugnandum aliam quoque rationem addebant, videlicet haudquaquam veriſimile videri, ut lucta, quæ omnium exercitationum artificioſiſſima & aſtutiſſima exiſtit, omnium etiam vetuſtiſſima fuerit, cum manifeſte appareat, primo in uſum ea vocari, quæ ſimplicia ſine ulla arte, & via magis quam methodo conſiſtunt: unde Soſicles πάλlω ἀπὸ τȣ̃ παλδύειν, quod eſt *dolo & inſidiis dejicere*, fuiſſe derivatum maluit. Plinius autem ἀπὸ ȣ̃ παλαιςȣ̃, id eſt *à conjunctis, ſimulque connexis quatuor digitis*, quia luctatores hac manuum parte præcipue operantur, quaſi ita ipſa appellata ſit, perinde ac pugillatoria à pugnis, quam ſententiam aperte refellere videtur Julius Pollux, ubi nomen illud ſolam quatuor digitorum menſuram ſignificare ſcribit, à qua menſura deduci poſtmodum exercitationis nomen valde longinquum eſt, & proinde melius ſenſiſſe videntur illi, qui ἀπὸ ȣ̃ παλῆναι natam & dictam πάλιν, credunt, ſive ἀπὸ ȣ̃ πάλλειν ᾗ πάλλεσθαι, quorum alterum apud poëtas, *dejicere*, & *projicere* & *ſpargere*, quod poſtremum ab Homero quoque ac Hippocrate uſurpatum teſtatur Erotianus; alterum apud Platonem in Cratylo à *terra*, vel *in manibus elevare*, quæ omnia à luctatoribus intenduntur, ſignificare conſtat: niſi quoque velimus, ut alii, ita dictam ἀπὸ ȣ̃ πλησιάζειν, ᾗ γίνεσθαι πέλας, hoc eſt *appropinquari & vicinos fieri:* quandoquidem curſores ſemper diſtabant, nec unquam appropinquabantur, pugillatores pariter à deſignatoribus numquam complicari permittebantur, ſed ſoli luctatores hoc agebant: ut omnia melius in Syracuſanorum nummis recognoſcere poſſumus, in quibus ſic luctatores varios repræſentari, indicavit nobis Ligorius. Et ad hoc propoſitum [a] Tertullianus in lib. de Spectaculis ita locutus eſt: *Palæſtrica diaboli negocium eſt. Primos homines diabolus eliſit: ipſe geſtus colubrina vis eſt tenax ad occupandum, tortuoſa ad obligandum, liquida ad elabendum:* Quamquam non defuerint qui absque hiſce geſtibus, ſed tantum ſtando & manus extendendo colluctatores vincerent, qualem fuiſſe Melancomam quendam à Tito Imperatore vehementer ada-

[a] Cap: 18.


LVCTATORES

adamatum narrat Themiſtius in orat x. de pace.

Tota hæc facultas in gymnaſiis tres fines habuit, temporeque Galeni mirum in modum ejus peritia crevit, nempe quando refert ipſe primo de art. XXIII. luctandi magiſtros varias ac multiformes membrorum diſtorſiones, circumnexionesque inveniſſe: primum, ut athletæ in illis exercerentur, quo in ludos, ſacrificia, & amphitheatra exeuntes, victoriam adipiſci poſſent: atque hujus luctatoriæ auctores fuiſſe Antheum, & Cercionem ſcribit [a] Plato: Secundum, ut ad bella homines exercerentur, quod exercitationis genus, primo in uſu poſitum alii à Theſeo Athenienſium principe; alii à Phorbante Theſei pædotriba referunt. Tertium, ut homines & pueri luctantes optimum corporis habitum acquirerent, ſicque ſanitatem curarent; in quo usque adeo elaborabant, & totis viribus contendebant, ut non raro ſic luctantibus oſſa aliqua frangerentur & luxarentur, quæ illis palæſtrico quodam pacto ab aliis diverſo ſe remittere conſueviſſe teſtatur [b] Galenus. Hoc tamen animadvertendum eſſe duco, Galenum non modo luctam athleticam, quam reſpublicas bene inſtitutas odiſſe ſcribit, improbaſſe, verum & ſanitati ſtudentem interdum parce laudaſſe, utpote qua robur quidem augetur, at luxationis ac fractionis oſſium, necnon ſuffocationis periculum immineat. Similiter & Clemens Alexandrinus qui tempore Galeni Romæ floruit, in III. Pædagog. libro cap. x. ubi exercitationum tractationem habet, luctas omnes improbat, eam tamen honeſtiorem, & magis viro dignam facit, quæ μετ' εὐσχήμονος & gratia bonæ ac utilis valetudinis efficitur. Præterea, quoniam Plutarchus ſolummodo luctam & pancratium volutatorium in palæſtra exerceri ſolitum ſcribit, duo conſideranda ſunt. Alterum, quod palæſtra aliquando ſignificat totum gymnaſium, ut ſupra declaravimus, aliquando locum in gymnaſio, ubi tot exercitationes à nobis in primo libro enumeratæ peragebantur, aliquando locum, in quo ſoli luctatores & pancratiaſtæ volutatorii exercebantur, quorum certamina gravia apud Galenum libr. III. de tuen. valet. cap. II. appellantur. quemadmodum hic innuit Plutarchus, atque etiam innuere viſus eſt Galenus in fine libri de ludo parvæ pilæ. Alterum quod duplex erat pancratium, primum, de quo agemus infra, ex *lucta* &

[a] 7. de leg.

[b] lib. de machinamen.



PANCRATIVM VOLVTATORIVM

& *pugilatu* compositum. Secundum, quod *volutatorium* nuncupabatur, speciesque luctæ erat, nam in lucta certantes sese dejicere studebant, rectique manebant; in pancratio autem volutatorio humi prosternebantur; atque ibi invicem, seque mutuo convolventes, alter alterum sibi supponere nitebantur: quemadmodum clarissime monstrant depicti hic nummi cujusdam Salustii Auctoris, qui sub Valentiniani & Placidiæ Augustæ principatu Africæ regno vi occupato, ludos similes atque alios ob victoriam edidit.

[a] Lib. de communi animalium gressu.

[b] Lib. 14. de Palæstrita.

De hac exercitatione verisimile mihi fit, [a] Aristotelem verba fecisse, ubi nullum erectum & stantem continenter & tuto incedere posse demonstrat, quia perinde se moveret ut palæstritæ, qui per pulverem in genua subsidentes procurrunt. De hoc item alicui probabile videretur, locutum esse [b] Martialem, ubi dixit:

Non amo qui vincit, sed qui succumbere novit
Et dicit melius τὴν ἀνακλινοπάλην.

[c] 6. collect. cap. 27.

[d] lib. de diæta.

[e] lib. 2. de diæt. circa. finem.

[f] 2. de tu. val.

nisi potius exponendum esset ἀνακλινοπάλην, *reflexionem*, qua palæstrita reducto pectore adversarium retrahebat, ac ictum illius devitabat, aut potius (ut erat poëta semper obscœnitatum amator) eam lecti luctam interpretemur, quam κλινοπάλην Domitianum vocasse tradit Suetonius. & quam à spurcissimis tam viris, quam fœminis exerceri consuesse narrant Spartianus; Lampridius & Capitolinus. De eodem item loquebatur Antyllus apud [c] Oribasium dum duplicem luctam effecit, alteram erectam, alteram super pavimento; pro lucta super pavimento nil aliud intelligens, nisi pancratium volutatorium, quod tamen valde diversum erat ab altera volutatione, ab [d] Hippocrate ἀλινδήσιος nomine significata, qua homines in palæstra humi prostrati vel soli, vel cum aliis circumvolvebantur, & de qua [e] Cælius Aurelianus verba fecit, ubi volutationem in palæstra pro diminuenda carne laudavit; siquidem in ea nec certabant, neque complicabantur, sed solum celeriter supra pavimentum nitidum, aut pulvere conspersum sese rotabant. unde [f] Galenus eam inter celeres motus non sine ratione posuit.

CA-

CAPUT IX.

De Pugilatu, & Pancratio, & Cestibus.

PVgilatoriam πυγμικὴν à Græcis vocatam ante Trojanorum tempora in usu fuisse, testati sunt Plinius, & ante Plinium Homerus, quem etiam [a] Plutarchus in 11. Symposiacon observavit, continuo pugilatum luctæ & cursui iccirco præponere, quoniam hoc exercitationis genus prius illis originem accepit, sicuti quoque [b] Lucretius hoc versu innuere videtur. [a] Prob. 5. [b] Lib 3.

Arma antiqua manus, ungues dentesque fuerunt.

Quid vero esset hæc exercitatio, quomodoque perageretur, pauci (quod ego sciam) diligenter explicarunt, & minus ceteris hanc rem intellexerunt illi, qui pugnam cestuum, & pugilatum idem penitus extitisse voluerunt. ex auctorum tamen scriptis conjectura consequi possumus, in hac exercitatione homines nudos concertare consuevisse, pugnisque strictis vel nudis vel ænea, vel lapidea sphæra plenis, unde σφαιρομαχεῖν, vel loris, laminave circumsepti sese invicem percutere, modo caput, modo dorsum, modo brachia petentes, neque unquam sese mutuo complicantes; in qua pugna superabat qui vel adversarium pugnorum ictibus in terram prosternebat, vel gravius & damnosius feriebat; quamquam non desunt qui etiam calcibus hujusmodi pugnam factitatam tradant, ob idque apud Senecam epistola LXXX. non σφαιρομαχίαν sed σφυρομαχίαν legendum putant. Quod etiam victoriæ signum esset ipsius adversarii confessio, vel manu, vel aliquo alio gestu facta, qui negaret plane expers rerum esset. Tyrrhenos ad tibiam πυκτεύειν id est *pugillatu contendere* solitos fuisse, ex sententia Eratosthenis refert Athenæus IV. Deipnosoph. Hoc certamen [c] Plutarchus quidem exercendo corpori inserviisse, testatum reliquit. ego vero ita sentio, pugilatum inter exercitationes à Galeno in II. de tuend. valetud. adnumerari, sed pro sanitate tuenda, proque bono corporis habitu comparando parum in usu in gymnasiis fuisse. ad quod credendum duabus potissimum rationibus adducor, quarum prima est, quod Galenus bis, [c] 2. Sympos. Prob 5.

vel ter ſolummodo pugilatum nominavit; & Antyllus, qui hanc rem diligentiſſime tractavit, nullum poëtæ verbum de hac exercitatione habuit, ſicuti nec ullus alius fide dignus medicus excepto Aretæo, qui in vertiginoſis pugilatum commendare videtur: niſi (quod ego ſuſpicor) ſit Græcus contextus depravatus. Quod ſi pugilatus medicæ gymnaſticæ exercitationis genus extitiſſet, æquum certe erat, non adeo ab omnibus ſilentio præteriri. Altera ratio eſt, quod, ſi naturam pugilatus exacte ſpectemus, cum percuſſiones & evitationes bellum gerentibus neceſſarias æmuletur, ut dicebat Plutarchus, edoceatque, quin militarem peritiam magnopere adjuvet, inficiari non poſſumus; at cum ſolum brachia, atque pugnos exerceat, interdumque potius plagis ac gravibus percuſſionibus corpus offendat, quomodo valetudinis conſervationi, bonique habitus acquiſitioni conferre poſſit, non video: ut tuto dicendum ſit, pugilatum in gymnaſtica medica exiguum uſum habuiſſe, in militari vero multum, in athletica plurimum: cujus principes & auctores fuiſſe Amycum atque Epeum, prodiderunt Plato & Galenus; nec non in qua adeo Glaucus Caryſtius excelluit, ut quinta & vigeſima Olympiade coronatus *pictæ*, id eſt, *pugilatoris* nomine per excellentiam meruerit vocari. Pugilatores iſtos pinguedini comparandæ operam dediſſe legitur apud [a] Terentium. quod agebant, ut gravius percutere valerent, & plagas ipſis illatas minus ſentirent: eſt enim experientia & ratione comprobatum, obeſos minus ex carnibus injurias ſentire. Cur autem Teſprio ille Plautinus ab Epidico interrogatus, quomodo herilis filius valeret, reſpondeat, *pugilice atque athletice*, non eſt admodum difficile conjectura conſequi. quod etiam [b] Galenus ſcriptum reliquit, luctatores potiſſimum athletas veros eſſe vocatos, ſed paullo ante ipſius tempora etiam eodem nomine appellatos fuiſſe pugiles, & pancratiaſtes. qua de re fieri poteſt ut [c] Plauti ætate pugiles ab athletis diverſi eſſent, utrique tamen robori & corporis craſſitici ſtuderent, & iccirco ſervus ille merito pugilatum & athleticam ſeparaverit, herumq; ſuum robuſtum & pingui ventre eſſe ſignificarit. Ex lucta & pugilatu tertium quoddam exercitationis genus componebatur, quod *pancratium* communiter gymnaſtici omnes appellabant, in hoc (ut teſtatur [d] Ariſtoteles

[a] In Eun. act 2. ſce. 3.

[b] 3. de alim. fac. c. 2.

[c] Plaut. in Epidico.

[d] Cap. 5.

teles primo Rhetoricorum) qui exercebantur, adverſarios, & pugnis ferire, & comprimere, & continere, & dejicere ſtudebant: nam pugiles ſolis pugnis contendebant, nec unquam complicabantur; ut commendanda ſit urbanitas Horatii, qui III. Satyr. lib. II. venuſte admodum phreniticos, quod pugnis miniſtros & adſtantes ferirent pugiles vocavit. luctatores complicabantur, & comprimebant, ut dejicerent, ſed pugnis minime percutiebant, pancratiaſtæ tum utroque utebantur, & tum etiam quacumque alia ratione, ut dentibus, genibus, calcibus, talitris, denique toto corpore (ut dixit [a] Pauſanias) adverſarium vincere contendebant, atque in eo à pugilibus differebant, quod illi pugnis ſtrictis, hi digitis ſolummodo inflexis certabant, atque hoc ſignificare voluit [b] Galenus ubi ſcripſit: Εἰ δ' ἕκαστος τῶν δακτύλων καμφθῇ, τὸ σχῆμα τῆς χειρὸς γένοιτο μάλιστα τοῖς ἐν παγκρατίῳ προτεταχόσιν αὐτὴν ὅμοιον, hoc eſt, *ſin autem unusquisque digitus flectatur, manus figura iis maxime ſimilis evadet, qui ipſam in pancratio protenderint.* talis etenim manuum figura prehenſandis adverſariis, cui maxime ſtudebant pancratiaſtæ, ut nomen quoque ſignificare videtur, valde accommodata erat, his de cauſis exercitatio hæc παμμάχιον vocata eſt quandoque, ſicuti Plato Euthydemum πάμμαχον dixit, necnon ambobus difficilius certamen habebatur, ob quod Galenus in VI. Epid. ubi renibus affectis exercitationem commendat Hippocrates, ſub tali exercitatione non debere pancratium ob magnitudinem laboris intelligi credit, qua item ratione permotum opinor Platonem, dum VIII. de legibus ſua illa parum ab aliquibus approbata feminas exercendi ratione ductus, mulieres ſolummodo poſt nubilem ætatem pancratio exerceri conſulit. de Pancratii ſpecie quapiam loquebatur mea ſententia Galenus, quando in commentariis ſuper libellum de ſalubri diæta dixit, gymnaſtas fere, quos impinguare volebant, conſtituiſſe, inter exercendum προσαπτεσθαι, καὶ σωματομαχεῖν, (erant enim quædam exercitationum genera) ut ſcilicet jungerentur, & toto corpore certarent, ſed nudi, ac ſine complexu. Panætius quoque apud Gellium libr. XIII. cap. XXVII. pancratiaſtarum geſtus & luſus hunc in modum pinxit. *Ut ſunt Athletarum qui pancratiæ* (melius pancratiaſtæ) *vocantur, nam ſicuti illi ad certandum vocati projectis alte brachiis conſiſtunt, caput-*

[a] lib. 5. Eliacorum.

[b] 1. de motu muſcul.

putque & os ſuum manibus oppoſitis, quaſi vallo præmuniunt, membraque eorum omnia, priusquam pugna mota eſt, aut ad vitandos ictus cauta ſunt, aut ad faciendos parata, &c. Hanc exercitationem ex his fuiſſe, quæ in gymnaſiis peragebantur, perſpicue ſignificavit [a] Propertius, ubi palæſtrarum Lacedæmoniorum exercitationes decantans dixit:

[a] Lib. 3 Eleg. 12.

Et patitur duro vulnera pancratio.

Neque tamen ob id colligere decet, pancratium apud medicos multum in ſanitatis uſum veniſſe, quoniam, ſi pugilatus & lucta rarius ab iis corpori exercendo probabantur, tanto minus pancratium ex pugilatu & lucta conſtans ſanitati multum ex uſu eſſe potuiſſe credendum eſt. quod ſi [b] Galenus aliquando ſcripſit; ſe plurimos pancratio ſanitati reſtituiſſe, aut in ipſa conſervaſſe, illud effecit in iis, qui exercitationibus hujuſcemodi ſolis dediti erant, atque tunc magna prudentia & dexteritate adhibitis: ut nequaquam inferendum ſit, pancratium in gymnaſtica medicinæ locum aliquem præcipuum habuiſſe; quamvis ſecus plurimum ejus auctoritas in athletica valuerit, atque etiam in bellica; quandoquidem in ludis & certaminibus usque adeo pancratiaſtarum ſpectaculum oblectabat atque reputabatur, ut etiam nobiles illud exercere non recuſarent, qualis fuit Phrynon Athenienſium dux pancratiaſtes clariſſimus, quem Pittacus Mitylenæus ſingulari contendens certamine reſte ſub clypeo latente involvit, atque hoc modo ſuperavit: qualis item fuit Autolicus, cui ob gloriam pancratii in Prytaneo loco Athenis digniſſimo ſtatua erecta fuit. Invenio etiam quoddam pugnæ genus apud veteres pancratium nominatum, ſed adverſus beſtias tantummodo id committebatur, ut videre licet apud Caſſianum lib. collat. v. cap. xiv. Simile profecto pugilatui vel potius ejus quædam ſpecies erat certamen illud, quod *ceſtibus* peragebatur. ii autem erant laminæ æneæ manibus alligatæ, quibus autem alligabantur, erant lora quædam punctis interſtincta, quæ manibus & brachiis circumcirca alligabantur, ut non modo pondere aliquo & craſſitie, verum etiam ſoliditate ceſtibus certantes ſeipſos ferirent. unde patet hos aliqua ex parte diverſos fuiſſe à pugilibus proprie vocatis, nempe qui

[b] 2. de tuend. valet. cap. ult.

ſolis

ſolis manibus in pugnos conjunctis inter ſe dimicabant: quamvis etiam ita certantes nonnumquam pugiles vocari ſcio, ut apud M. Tullium II. Tuſculanarum quæſtionum libro. Ceſtiphoros in gymnaſiis quoque exerceri ſolitos teſtatum fecit [a] Propertius, qui lib. III. in palæſtris Spartanorum puellas etiam cum ceſtibus exerceri conſueviſſe, in hunc modum ſcribit. [a] Lib. 3. elegia 12.

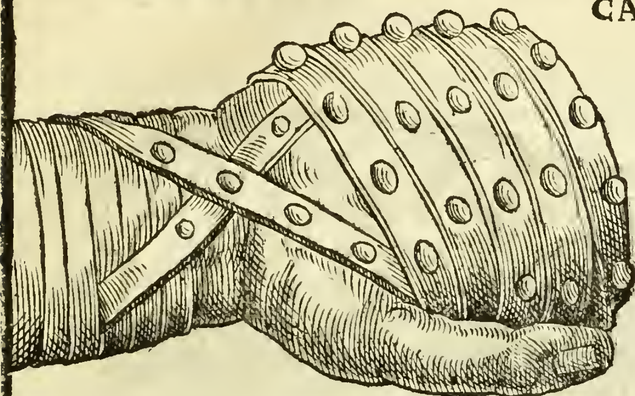
Nunc ligat ad ceſtum gaudentia brachia loris.

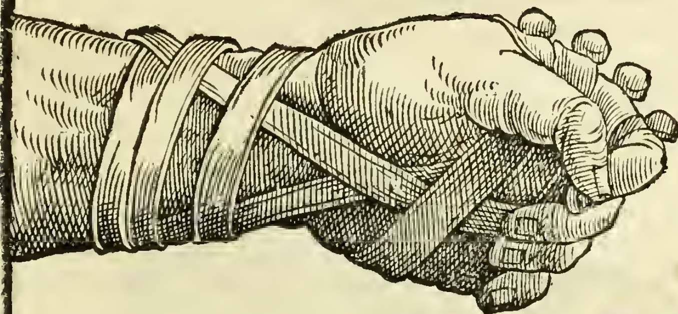
Quod vero hujuſcemodi certamen potius athletæ, quam ſanitatis ſtudioſi exercerent, ex iis, quæ ſupra de pugilatu ſcripſimus, facile cognoſci poteſt: quandoquidem tanto deterius percuſſiones ceſtibus impactæ corpora hominum, quam pugnis afficiunt, quanto pugni expanſis manibus. quare non eſt credibile ſanitatis ſtudioſos hoc exercitationis genus adamaſſe, & qui ſe verberibus, plagis, & ictibus pugniſque exponeret, ſanitati admodum conſuluiſſe: ſicut ex adverſo athletas non parum eo delectatos, hinc conjicere poſſumus, tum quia maxima populum hujuſcemodi pugna delectatione afficiebat, tum quia gloriam & præmia ex ea populi voluptate in amphitheatris & ſacrificiis comparabant. Ceſtibus enim clarum fuiſſe Amycum Bebryciorum regem, Neptuni filium à Polluce occiſum, ſcripſit Valerius Flaccus IV. Argonaut.

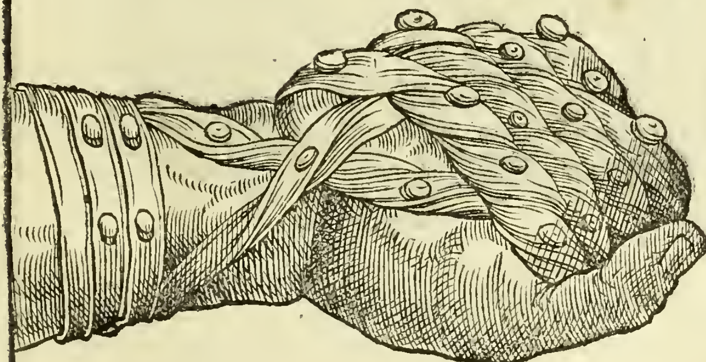
Sparta terapnæa pugilem cum Gymnade pinguem
Stratum Bebryciis Amicum ſuſpexit arenis.

ſimiliter [b] Virgilius Entellum ac Daretem, & [c] Ovidius Brotheam ac Ammonem ceſtibus valuiſſe ſcripſerunt. itaque inter pugilatum, pancratium, & ceſtus, unum pancratium in medicina gymnaſtica frequentius, ceteros duos rarius uſurpatos eſſe jam liquet. Narrat Plutarchus Lycurgum ea certaminum genera ſuſtuliſſe, in quibus χεὶρ ἀνατείνεται *manus ad feriendum attollitur*, quod hujusmodi exercitia frangant & debilitent potius, quam foveant corpora. Pugilum autem, qui ceſtibus certabant, nec non ceſtuum ipſorum varias picturas hic damus, ut ipſas vel ex ſepulchrorum, vel ex gemmarum antiquarum ſculpturis captas nobis dedit Pyrrhus Ligorius, in veterum monumentis renovandis peritiſſimus. [b] 5. Æneid. [c] 5. Metamorph.

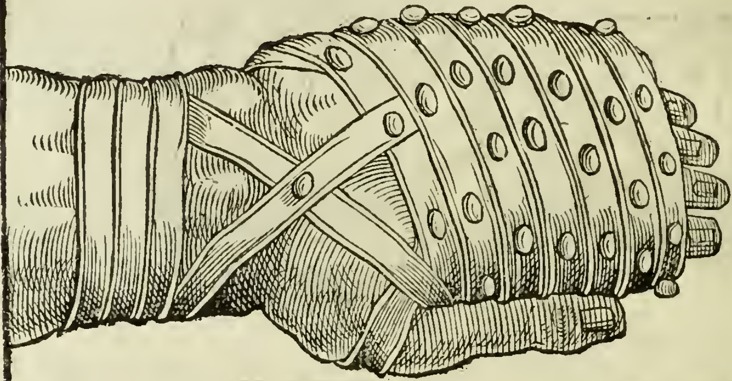

PVGILES
ΧΥΣΤΟΣ

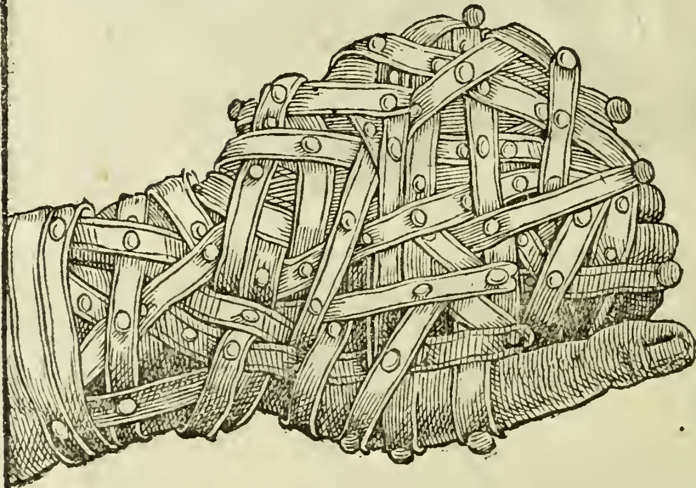

CAESTVS





CAESTVS





CAPUT X.

De Cursu.

INter cetera, quæ ob vitæ conservationem animalibus à natura tributa fuerunt, currendi potestatem præcipuam esse, omnes qui eorum statum considerare volent, sine labore intelligent, siquidem cetera quæque, quibus se ipsa tuentur, vel non statim connascuntur, vel non perfecte corpora defendere valent, quin ab insidiantibus aliqua ex parte lædantur; at cursus cunctis fere ab ortus principio donatur, atque ita corpora ab insidiatorum, & omnium offendere valentium injuriis tuetur, ut nullam læsionem ea sustinere patiatur. quo magis homini valde conquerendum esset, cum multo tempore ad currendum ineptus degat; nisi & ipse, cui crura ambulationis & cursus gratia à natura in eam figuram fabricata [a] Aristoteles & [b] Galenus prodiderunt, hanc jacturam custodia parentum, sub qua tunc vivit, facile emendaret, qui etiam naturæ donis non modo ad vitam conservandam, verum etiam ad eam jucunde simul atque sane traducendam vel solus, vel omnium animalium maxime uti novit, sicuti in cursu videre possumus, qui cum vitæ duntaxat conservandæ caussa homini tributus foret, eo tamen ad gloriam, ad voluptatem, ad sanitatem consequendam uti non ægre tulit. Quis nescit majores nostros inter alias exercitationes, ut disputat Plutachus 11. Sympos. v. ad spectacula, ad militares exercitationes, ad sanos habitus acquirendos institutas, cursum quoque habuisse? cui locum peculiarem in gymnasiis assignatum nullum videre licet, quod hæc exercitatio in viis ipsorum communibus, dum ab aliis non occuparentur, fieri posset, atque etiam quandoque in loco, ubi altus pulvis stratus erat, si credimus [c] Luciano, ageretur. neque enim peridromidas ad cursum, etsi nomen innuat, sed ad deambulationis usum institutas scimus ex superioribus. Athletæ, qui ludorum & certaminum gymnicorum celebritates repræsentabant, usque adeo currendi vim interdum æstimabant, ut (quod refert [d] Plinius) lienem sibi ipsis inurendum curarent, quominus ille currendi celeritatem, sicuti solet, impediret.

[a] Lib. de communi animal. gress.
[b] Lib. 15. de usu partium.
[c] In dialogo de gymnasiis.
[d] Lib. 11. c. 37.

Hujusce cursus certamen, sicut & luctæ primos Eleos sine ullo veteris memoriæ exemplo instituisse auctor est [a] Pausanias: apud quem similiter legitur, Endymionem filiis de imperio tale certamen in Olympia proposuisse; necnon currendi morem, Nemiacis & Isthmicis intermissum, ab Hadriano restitutum esse. Ex quo loco scire possumus & servos & ingenuos antiquitus in cursus certaminibus contendisse: eo magis quod tradit Lampridius, Alexandrum Severum *nunquam cursorem nisi servum voluisse*, quod diceret, ingenuum non nisi in sacro certamine currere debere. Et laconicos, unaque Cynicum Diogenem cursum tanquam militibus futuris inutilem damnasse constat, quod quoque in libro ad Thrasybulum confirmavit Galenus, illud tamen puto verissimum, non omnes servos, nec in omnibus agonibus contendisse, sed tantum in ignobilioribus, à quibus arcebantur ingenui sacris dumtaxat addicti: sicut etiam liberti, præsertim imperatorum, quos singularibus privilegiis eos donasse historici plerique referunt. Et Aristoteles, qui III. Politic. III. scribit *apud Cretenses ad certamina servos non fuisse admissos*, innuere videtur apud alias gentes servis quoque esse concessum. Ex altera parte [b] Plato ad bellicas exercitationes ita cursum commendavit, ut non modo viros & juvenes, verum etiam virgines, pueros, eos qui grandiores erant, & mulieres, omnesque tam nudos, quam armatos ad currendum exerceri voluerit, non in stadio solum, sed & in dolicho, in diaulo, & in ephippio, ut jure disputetur apud [c] Plutarchum, II. symp. antiquiorne fuerit in bellico & concertatorio usu lucta & pugilatus, an cursus. Platonis sententiam secutus [d] Vegetius in commentario de militari exercitatione scriptum reliquit, *ad cursum præcipue juvenes*, qui militari disciplinæ incumbunt, *assuefaciendos esse, ut majore impetu in hostem currant, ut loca opportuna celeriter, cum usus venerit, occupent, vel adversariis idem facere volentibus præoccupent: ut ad explorandum alacriter pergant, alacrius redeant: ut fugientium facilius terga comprehendant.* Refert Sallustius de Magni Pompeii exercitatione eum *cum agilibus, saltu; cum velocibus, cursu; cum validis, vecte certasse; neque aliter Sertorio æquandum umquam fuisse, nisi se, & suos milites hujusmodi frequentibus exer-*

[a] 5. & 6. Eliacorum.

[b] 8. de legib.

[c] Probl. 5.

[d] Lib. 1. cap. 9.

exercitiis ab bella præparaſſet. Ex quibus colligitur, curſum hunc in gymnaſtica bellica maximi momenti fuiſſe, & quemadmodum athleticum quatuor præcipuas habuiſſe ſpecies, *ſtadium* de quo D. [a] Paulus loquebatur, quando dixit *currentes in ſtadio ob corruptibilem coronam certare*; *dolichum*, *diaulum*, & *armatum*, in quorum poſtremo bis Callicratem viciſſe ſcribit [b] Pauſanias, unde σταδοδρόμοι, δολιχοδρόμοι, διαυλοδρόμοι ὁπλιτοδρόμοι, dicti ſunt horum exercitatores. Qui præterea Ariſtotelem I. lib. mag. moral. & Galenum medicum in II. & in VI. de tuend. valet. libro non oſcitanter vidit, intelligere facile poteſt, curſum inter exercitationes ſanitati, ac bono corporum habitui conferentes non exiguam partem habuiſſe, quando etiam [c] Seneca inter exercitationes corporis, quarum rationem habendam cenſuit, primum locum curſui dedit, etſi non admodum percipio, quid epiſtola LXXXIII. indicare voluerit *dum ſe* hieran *feciſſe, quod raro evenit curſoribus*, ait: nam ſi (ut eruditiſſimus Muretus putat) pro hiera mediam ſtadii lineam concipiamus, quomodo curſores eam raro facere dicat, non ſatis aſſequor. Hujus tres tantum ſpecies effeciſſe Antyllum reperio, alteram in anteriora currendi, alteram in poſteriora, alteram in orbem. quamvis item apud [d] Galenum, & dolichum, & diaulum reperiri ſciam, quorum alterum refert ipſe, Græcis continuatum diu curſum ſignificare, quem tamen major pars auctorum duplicis ſtadii ſpatium extitiſſe cenſet, alterum vero definiunt fere omnes fuiſſe curſum, quo ſtadium ſemel currebant, & recurrebant. Itaque ſtadium erat curſus, unius tantum ſtadii, dolichus duplex uno curſu ſtadium; diaulus duplex & ipſe ſtadium, ſed reflexo curſu. ut fieri poſſe credam peryſtilii interioris ambitum, quem diaulum, ob duorum ſtadiorum menſuram vocatum tradit [e] Vitruvius, hujuscemodi curſui inſerviſſe. Quapropter falſum illud eſſe deprehenditur, quod apud Suidam legitur, *ſtadiodromos longiorem tractum metiri curſu dolichodromis*, cum hujus contrarium manifeſto intelligatur ex Parmenonis epigrammate:

Φημὶ πολυστιχίην ἐπιγράμματος οὐ μετὰ Μούσας
Εἶν αι μὴ ζήτει ἐν σταδίῳ δόλιχον.

[a] 1 Corinth. cap. 9.

[b] Lib. 6. Eliac.

[c] Epiſt 15.

[d] 2. de tuend. valet. cap 11.

[e] Lib. 5. c. 11.

Πολ

Πολλ' ἀνακυκλεῖται δολίχου δρόμος ἐν σταδίῳ δὲ
Ὀξὺς ἐλαυνόμενος πνεύματός ἐστι τόνος.

Idem ex proverbia μὴ ζήτει ἐν σταδίῳ δόλιχον à Polluce libro III. citato magis adhuc confirmatur, quo significatur, in re minori non esse quærendam majorem. Ad hæc habuit cursus multas species à locorum varietate desumptas, quoniam si quando extra gymnasia cursitabant, prout necessitas commoditasve postulabant, aut per plana loca, aut per aspera, aut per æqualia, aut per inæqualia, aut per prata, aut per montes cursum agebant. Neque hic mirari debet quisquam, quod valetudini studentes extra gymnasia quoque currerent; propterea quod loca similia cum haudquaquam omnes formas exercitationibus quibusvis aptas habere possent, cogebantur interdum homines, prout valetudinis ratio exigebat, extra gymnasia prodire, ubi perinde ac in illis modo induti, modo nudi currebant. de quibus omnibus extat [a] Aristotelis sententia, quod *currentes nudi vestitis coloratiores redduntur*, ut omnes qui loca libera & aspiratiora incolunt, melius colorantur, quam qui impedita & silentia tenent.

[a] 2. partic. probl. 30. & partic. 38.

CAPVT XI.

De Saltu.

CVrsui saltus, ἅλμα à Græcis gymnasticis vocatus, non parum assimilatur, nempe qui, sicut cursus est continuatus saltus, ita ipse sit intercisus cursus; hunc à saltatione, de qua superius sermonem habuimus, longe differre, nullus ambigit, cum opus alterius ὀρχεῖσθαι, alterius ἅλλεσθαι, & à Platone, & à Galeno, & à reliquis probatis auctoribus dicatur. Hujus exercitationes nullum fere ad bellicam exercitationem effatu dignum, aut non saltem necessarium, aut non admodum crebrum usum extitisse, inde conjicerem, quod Plato inter alias nullam prorsus de illo mentionem fecerit, sed unius [b] Vegetii in hac re non contemnendi auctoris testimonium me secus sentire cogit, ubi scribit *juvenes, qui militiæ operam navant, ad saltum præcipue exercendos esse, quo vel fossæ transiliuntur, vel impe-*

[b] Lib. 1. de re milit. cap. 9.

impediens aliqua altitudo superatur, ut, cum ejusmodi difficultates evenerint, possint sine labore transire. In athletica vero facultate saltum locum habuisse, præter Pindaricos interpretes, qui inter ludos in pentathlo contentos, saltum primum hoc versiculo fecerunt:

Ἅλμα, δίσκος, ἀκόντιον, δρόμος καὶ πάλη,

id est,

Saltus, tum discus, tum lucta, & jacula, cursus,

testatur abunde Aristoteles, qui in libro de communi animalium gressu scriptum reliquit, pentathlos athletas halteribus utraque manu comprehensis majorem & concitatiorem saltum edere, quam non comprehensis, quod item post ipsum Theophrastus in libro περὶ κόπων plane confirmavit. Porro gymnasticam medicinæ saltu nec ipsam caruisse, satis comprobavit Galenus, dum eum inter ceteras palæstrarum exercitationes sæpius recensuit: sed Antyllus penes Oribasium diligentius omnibus, & saltum exercitationem sanitati idoneam esse, & quid sit, demonstravit, ubi hanc sententiam habuit: quod exilire & saltare inter se differunt, quoniam πηδᾶν, sive *exilire*, est motus quidam cursui similis, quando scilicet eodem in loco corpus manet poplites inflectendo & circumvehendo, saltus sive ἅλμα est motus ferme continuus in sublime, vel tamquam medium, vel tamquam metam, nullis certis legibus, neque imitationibus terminatus, ob quod à saltatione differre apparet, nempe quam legibus, numeris, & imitationibus uti ostendimus. Has saltus species [a] Senecam intellexisse existimo, dum pro exercendo corpore saltum commendabat, vel qui corpus in altum levat, vel qui in longum mittit, vel qui *saliaris*, aut *fulonius* dicebatur. Exilitione olim utebantur Lacænæ mulieres, ad nates saltando, quæ retroflexis cruribus ita saltabant, ut calcibus nates attingerent, quandoque cruribus alternatim inflexis, quandoque vero utrisque uno & eodem tempore. Has mulieres postmodum æreis statuis repræsentasse Callimachum statuarium, ob nimiam diligentiam *Cacirotechnum* nuncupatum, auctor est [b] Plinius. quem autem pro-

[a] Epist. 15.

[b] Lib. 34. c. 8. circa finem.

proprie ſaltum, Antylli auctoritate, vocamus, in gymnaſiis duplici modo uſurpatum invenio; altero, quando ſaltantes vacuis manibus ſeipſos in ſublime agebant: de quo verba faciens [a] Ariſtoteles ſcripſit, arduum & difficile eſſe ſaltu continentem agere motum, argumentum afferens equorum illorum, quos pompæ gratia ſeſſores ſuſtinere, nec progredi ſinere ſolent, & qui ita ſeſe moventes cito laſſantur, & fatigationem ſentiunt; altero quando manibus ponduſcula capiebant, ut illis firmati vehementius ſaltarent, quæ ponduſcula tametſi ab Ariſtotele & Theophraſto ἁλτῆρες nuncupari ſciam, tamen ἁλτῆρες aliud exercitationis genus extitiſſe, inferius demonſtrabo. Interim lapſum Cornarii adnotare placet, qui in commentariis in ſecundum Galeni de compoſit. medicament. ſec. loc. librum, hujusce rei ignarus, damnandum putavit Budæum, qui dixerit, *certantes ſaltu halteribus uſos eſſe*; nam ut illi fortaſſe donem, quæ ait de halterum & halcterum diverſitate; nihilominus Ariſtoteles v. probl. VIII. & Theophraſtus libro de laſſit. ajunt, (quod ipſe negat) Quinquertiones, & alios melius ſaltare, ſi lapidem, vel halteres manu geſtent, quam ſi brachio inani jactentur. id quod etiam à Themiſtio in quarta oratione confirmatum reperitur. Vnde fortaſſe & apud Galenum II. de tuend. valet. & apud Artemidorum legendum non ἁλκτῆρες & ἁλκτήρια, ſed ἁλτῆρες & ἁλτήρια: quando ſcilicet apud nullum alium auctorem hanc vocem ἁλκτῆρες uſurpatam invenire mihi contigit. Quomodo vero ſaltatio iſta tam ab athletis, quam ab aliis perageretur, hæc equidem conjicio, videlicet quod interdum per plana loca continuatis ſaltibus ſaltabant, atque tunc limitem, unde principium ſaltandi capiebant, βατῆρα appellatum, & menſuram κανόνα dictum habebant, quemadmodum quoque & terminum, quem attingere, magnam; præterire, maximam laudem fuiſſe veriſimile eſt, σκάμμα, ſeu forſan, ut eſt in Gloſſario antiquo, ἐσκαμμένα interdum vocatum puto. Etſi quoque ſcamma & ἐσκαμμένα ſignificaſſe ſcio aggeres, & terminos illos qui conſtituebantur decertantibus, perinde ac hodie luſoribus & monomachis conſtituuntur funes, vel ligna, quæ nec attingere, nedum tranſilire licet, unde factum eſt adagium in eos, qui metam tranſiliunt,

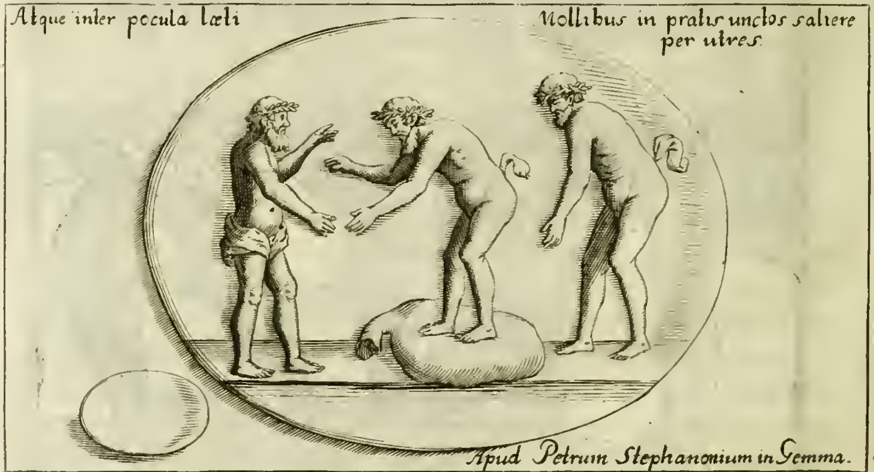
[a] Lib. de communi animal greſſ.


PLVMB.
BEI
P.XXX

πηδᾷν ὑπὲρ τὰ ἐσκαμμένα, aliquando ex humili loco in altum saltabant, aliquando ex alto in humilem, inter quos majorem laborem afferebat, qui ex humili in altum efficiebatur, cum simpliciter adscendere, quam descendere continuo laboriosius prædicaverint [a] Aristoteles & [b] Theophrastus. Neque solum manibus ponduscula saltantes, ut melius exercerentur, habuisse invenio, immo vero & graviora pondera interdum supra caput, nonnunquam supra humeros, aliquando in pedibus gestasse, quemadmodum videre est ex vetustæ tabulæ pictura, in qua saltantes appositissime repræsentantur: quamque ut antiquam & veram à Ligorio accepimus.

[a] v. Sect. prob.
[b] libr. de lassi.

An ea pondera dumtaxat ad majorem exercitationem faciendam inservirent, ita existimo, iis, qui gratia valetudinis exercebantur, hunc finem habuisse. At aliis ad gloriam quandam inanem potius tendebant quod scilicet, qui majoribus ponderibus onerati longius & altius saltarent, ii majoribus præmiis atque honoribus decorarentur, Erant quoque qui supra utres oleo unctos & vino plenos pedibus saltarent; inter quos victores ii censebantur, qui ita sese dextere gerebant, ut præ lubricitate humi non caderent. atque hi pro victoriæ præmio utrem cum vino ferebant: qui vero terram natibus per-



cutie-

cutiebant, non ſine magna voluptate ſpectatoribus riſum movebāt. Id autem antiquitus obſervatum in ludis Baccho dicatis, quos ἀσκώλια vocabant, proditur, in quibus utres caprinis pellibus conflati ſaltibus calcabantur in caprarum contemptum, quæ adeo vitibus infeſtæ creduntur. De hoc Ariſtophanes in Pluto Ἀσκώλιαζ' ἐνταῦθα πρὸς τὴν αἰθρίαν. id eſt, *hic ſub dio ſupra utrem ſalta*, & Eubulus apud Ariſtophanis interpretem Καὶ πρὸς γε τούτω ἀσκὸν εἰς μέσον καταθέντες εἰσάλλεσθε, καὶ καγχάζετε ἐπὶ τοῖς καταρρέουσιν id eſt, *Quare utrem in medio collocantes ſupra ipſum ſaltate, & eos qui humi ceciderint, cachinno proſequimini.* De his etiam Virgilius II. Georgicorum:

—— atque inter pocula læti,
Mollibus in pratis unctos ſaliere per utres.

Sed illud non ignorandum, quod ſcriptum eſt apud Julium Pollucem ἀσκωλιάζειν, tam de his, quam de uno ſublevato pede, altero ſolo ſaltantibus, dictum eſſe apud veteres.

CAPUT XII.

De Diſco & Halteribus.

DIſci jactum inter exercitationes gymnaſiorum haudquaquam infimum locum habuiſſe, non modo [a] Galenus clariſſimis verbis affirmavit, [b] Propertius prædixit, verum etiam [c] Vitruvius elegantiſſima quadam hiſtoria aperte inſinuare viſus eſt, apud quem legitur, quod *cum Apaturius Alabandeus Trallibus ſcenam excellentiſſime finxiſſet, adſpectusque ejus propter aſperitatem eblandiretur omnium viſus, & jam id opus probare fuiſſent parati, tum Licinius mathematicus prodiit, & ait, Alabandeos ſatis acutos ad omnes res civiles haberi, ſed propter non magnum vitium indecentiæ inſipientes eos eſſe judicatos, quod in gymnaſio eorum quæ ſunt ſtatuæ, omnes ſunt cauſſas agentes, in foro autem diſcos tenentes, aut currentes, ſeu pila ludentes:* notavit enim mathematicus, quod, ſicuti ſtatuæ cauſſas agentes fori ſunt propriæ, ita diſcum tenentes gymnaſii, & ob id indecentem inter locorum proprietates ſtatum ſigno-

a 2 de tuend. valetud.
q Lib. 3. Eleg. 12.
c Lib. 7. cap. 5.

rum publicæ civitati vitium existimationis adjecisse dixit. Erat itaque antiquis illis discus gymnasii exercitatio, quam an bellicæ peritiæ studiosi inter ceteras exercerent, non admodum mihi constat, nisi Plato inter jaculationes illas varias, quas magnopere futuris optimis militibus commendat, disci quoque jaculationem subintelligi voluerit, quemadmodum Homerus quoque 11. Iliad. significavit, ubi finxit Achillem Agamemnoni iratum Myrmidonas suos à pugnando removisse, atque illos ipsos ne torpescerent in maris littore sese discis atque jaculis, tamquam militibus aptis, exercuisse: quasi non lædendis hostibus, saltem variæ agilitati ipsorum comparandæ hujusmodi exercitatio accommodata esset. Athletas vero in eo se exercuisse, necnon in publicis certaminibus contendisse, manifestum facere potest communis auctorum sententia, qui inter athletarum certamina discum omnes uno ore adnumerant, & præter hos pictura quam hic damus. sicut etiam Galenus, Ætius, Paullus, & Avicenna inter exercitationes sanitati & bono corporis habitui conferentes discum recensent. Sed, priusquam longius progrediar, rationi consentaneum puto admonere, discum penes scriptores varia significasse, nam testatur Suidas, discum fuisse instrumentum quoddam rotundum, quod aliquando adeo grave erat, ut vix ab uno homine elevari posset; veluti à D. Hieronymo de seipso scriptum est. De hoc equidem locutum opinor Solonem apud Lucianum, ubi interrogans Anacharsin, numquid *in gymnasio globum quendam jacentem æneum, atque teretem, in parvi scuti figuram formatum, neque lorum, neque balteum habentem* vidisset, *qui gravis, & comprehensu difficilis* erat, *eum manu sursum extortum in aërem aliquos jaculari consuevisse* subjungit: Aliquando etiam invenio, instrumentum illud figuram solis corpori similem habuisse, quod ab Alexandro in 11. problem. (sive is Aphrodisiensis, sive Trallianus, quod magis suspicor, extiterit) solis corpus δίσκος vocetur. Vocatus similiter fuit discus quadra rotunda, qua epulæ in mensas ferebantur. Vnde δισκοφόροι appellati sunt, qui quadris ferendis destinantur. Sic legimus caput D. Joannis Baptistæ saltatrici in disco oblatum esse. Postremo discum instrumenti, de quo nos


ΔΙΣΚΟΒΟΛΟΙ·

nos loquimur, genus designasse reperitur. Quale porro instrumentum is esset, ita proditum invenio. Interpres Homeri Eustathius exponens verba illa 11. Iliados,

Δίσκοισιν τέρποντο, id est, *ludebant discis*,

inquit, δίσκος ἐστὶ βαρὺς λίθος, ὃ ἐρρίπτουν οἱ γυμναζόμενοι, τὸν γὰρ σιδηροῦν, σόλον προσαγορεύουσι. Vnde secundum hujus sententiam patere potest, *discum fuisse lapidem gravem*, *quem exercentes se projiciebant*, & cum ferreus erat, *massam* vocabant. Huic attestari visus est [a] Martialis his versibus:

[a] Lib.14. de Disco.

Splendida cum volitant Spartani pondera disci,
Este procul pueri, sit semel ille nocens.

Alii, quibus ego assentior, crediderunt discum fuisse laminam quandam trium vel quatuor digitorum crassitudine, longiorem paullo plus pede, alias lapideam, alias ferream (æneam quoque ex sepulcro Marci Mannii Philopatris Athletæ in via Salaria posito se vidisse testatus est nobis peritissimus Ligorius) cujusmodi majorem partem, ne, dum ex alto rueret, frangeretur, fuisse, puto, planam, quasi lentis speciem referentem, quam in aërem projiciebant, sed modo à jaculorum missione diverso, siquidem in mittendis jaculis brachia pandebant, mox prorsum impellebant, contra in disco manu ad pectus adducta, atque extrorsum & deorsum reducta, rotationis instar illum in aërem ejaculabantur, ut perbelle explicavit [b] Propertius hoc versiculo:

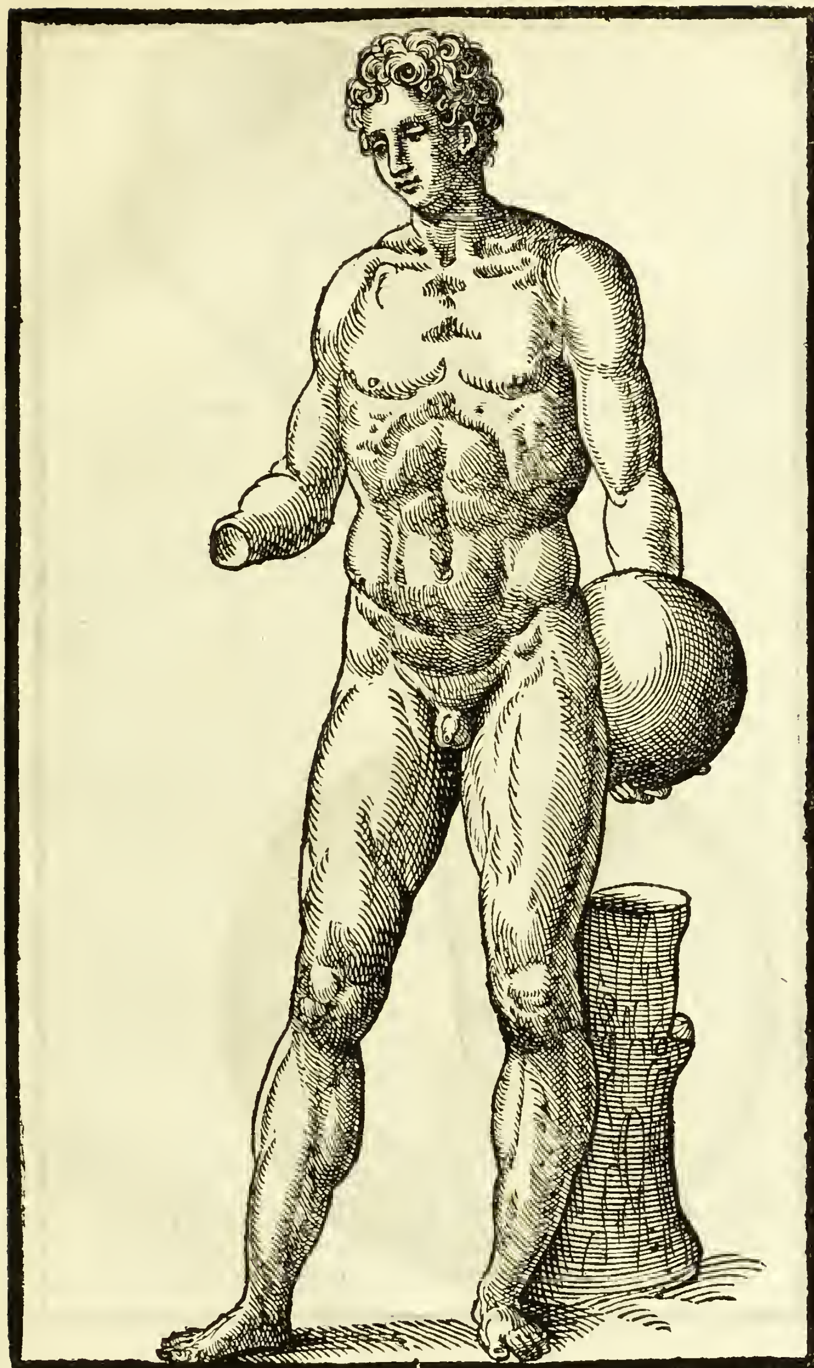
[b] Lib.3. Elegia. 32.

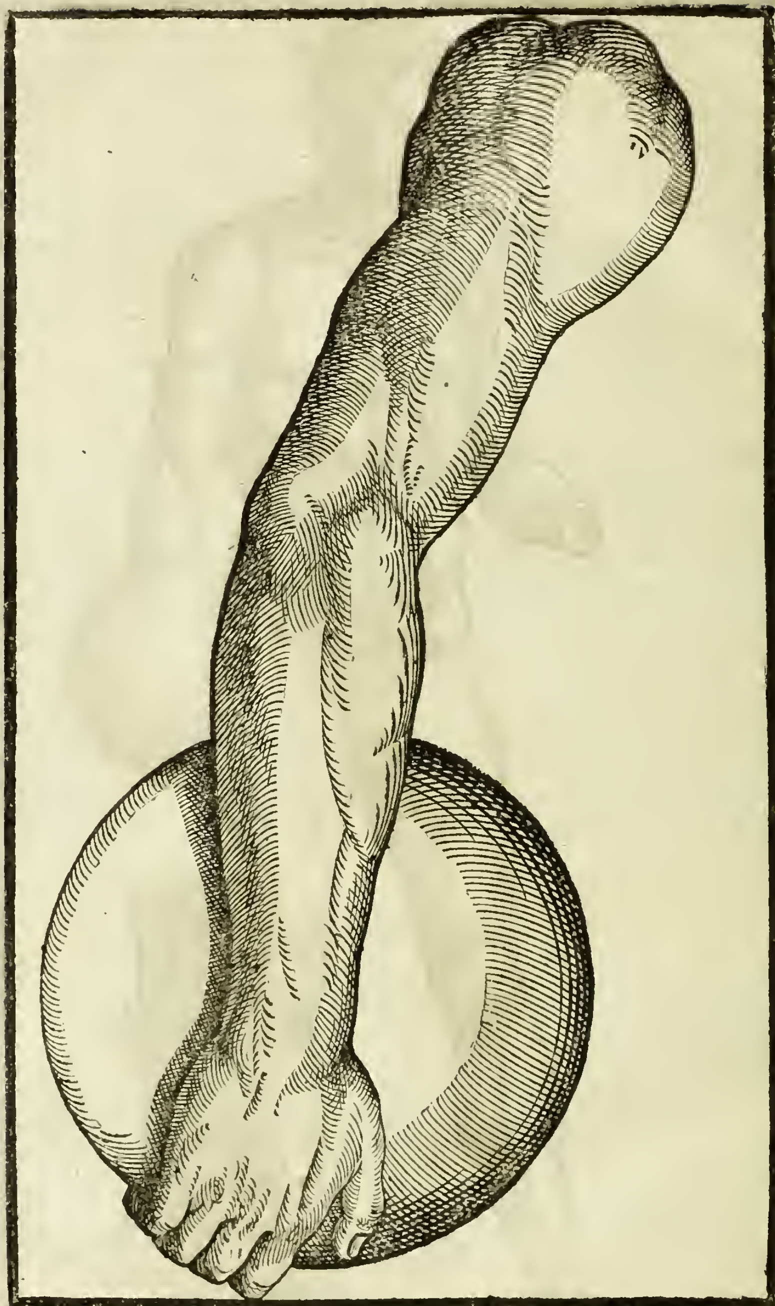
Missile nunc disci pondus in orbe rotat.

Quod enim discus figuram, quam diximus, lenti similem habuerit, præter Dioscoridem lenticulam Δίσκος nuncupantem, expressa hic comprobat Discoboli marmorea statua, quæ hodie Romæ in ædibus Joannis Baptistæ Victorii servatur, in cujus manu discum figura à nobis expressa positum videre licet.

Quod item ostendit alterius discoboli brachium lapideum hodie in magni Tusciæ ducis ædibus *Pittis* vocatis; servatum, ex quibus similiter discum ejaculandi modum intelligere licet, ut prudenter nos monuit doctissimus Petrus Victorius;

ætatis





ætatis nostræ ornamentum, qui brachii figuram ad nos misit. Harum statuarum similes alias duas discobolorum fuisse verisimile est. quarum unam ex ære Myronem præclarissimum statuarium finxisse, à Quinctiliano celebratam, aliam Tauriscum pictorem illustrem excellenter pinxisse, refert [a] Plinius. Hanc formam disci una cum prædictis testimoniis si vidisset, ac mature examinasset Guljelmus ille Choulus, nunquam certe affirmare ausus esset, *discum pilam rotundam in medio perforatam fuisse*; nisi bonus ille vir nomine pilæ quamlibet rem orbiculatam præter Latinæ linguæ usum intellexerit. Atque hoc dico, quoniam D. Cyprianus in libro de spectaculis discum vocat *orbem æneum*, & in Marci Aurelii Imperatoris nummis quibusdam Apolloniæ Illirii excussis, quorum exemplar supra positum est, hujusmodi discobolorum lusus repræsentatur, in quo discum quadram quandam orbiculatam, & in medio perforatam fuisse apparet. Vt hinc conjiciam, non unam discorum formam extitisse, qua sive in sacrificiis, sive in gymnasiis uterentur. Illud attamen prætereundum non est, in disco jaculando artem quandam, ut Pindari interpres ostendit, necessariam extitisse; alioqui jaculatores laude frustrati deridebantur, & sæpe damna insignia spectatoribus afferebant; quod à Phœbo actum fuit, quem disco Hyacinthum interfecisse fabulantur. Disco simile erat alterum exercitationis genus, ἀλτῆρες à Græcis appellatum, quod in palæstra actitari solitum scribit Galenus, hoc ab halteribus supra nominatis, quos saltatores, ut vehementius saltarent, manibus comprehendere consuevisse, demonstravimus, diversum fuisse aperte declaravit Antyllus, cujus verba apud Oribasium ita scripta reperiuntur in capite περὶ ἀλτηροβολίας. id est, *de halteris jaculatione.* Διαφορὰ δέ ἐστιν αὐτῶν τῶν ἀλτήρων, ἢ γὰρ βάλλονται παρὰ μέρος τῶν χειρῶν ἐκτεινομένων τε, καὶ συγκαμπτομένων, ἢ κρατοῦνται μόνον ἐν προτάσει τῶν χειρῶν ἡσυχαζουσῶν ὡς τὰ πολλὰ βραχεῖάν τε κίνησιν κινουμένων αὐτῶν τε τῶν γυμναζομένων ἐμβαινόντων, καὶ ἀνασειόντων τοῖς πύκταις ὁμοίως, ἢ κατὰ σύνθεσιν τῆς ῥάχεως ταῖς χερσὶ παρακαμπτόντων τῶν γυμναζομένων. Id est: *Differentia autem est halterum ipsorum, aut enim projiciuntur manibus extensis, & vicissim inflexis, aut in manuum protensione, quæ quiescunt, & ut plurimum brevi motu moventur, solum con-*

[a] Lib. 35. c. 11.

tinentur; ipsi vero, qui exercebantur, non secus ac pugiles introibant, & concutiebant, vel qui se exercebant, secundum dorsi assensum manibus vicissim se flectebant. Ex quibus verbis plane indicari videtur, quod, licet halteres hujuscemodi ex eadem materia, atque eadem forma, qua saltatorum pondera esse possent, nihilominus ab illis differebant, quod non modo manibus, ut saltatores, tenerentur, verum etiam variis modis emitterentur, perinde ac temporibus nostris apud multos in usu habetur, qui sese exercent, aut lapidem vel ferreum, vel plumbeum manibus ac brachiis extensis, & circumactis in altum mittentes, de quibus locutus fuit Aretæus, auctor non minus probatus, quam antiquus; ubi in dolore capitis τῶν ἁλτήρων βολὴν commendavit. Et ut possit certior formæ hujusce exercitationis notitia haberi, adponendas curavimus halteristarum imagines, quas ex gemmis antiquis sculptis acceptas ad nos misit Pyrrhus Ligorius. Et ne quis à nominum æquivocatione errandi occasionem aliquando capiat, illud animadverti volumus, ab ἁλτῆρος ἁλτῆρες non parum differre: quandoquidem ἁλτὴρ exercitationis genus jam à nobis descriptum, nec non pondera à saltatoribus manibus apprehendi solita significat, ἁλτῆρες vero genus fuisse orchesticæ, sive saltationis apud Sycionios usitatum refert Athenæus. quo nomine Ithacenses quoque unam exercebant, quam non sine Vlyssis fortuna atque ærumnis constitisse arbitror; siquidem ἀλήτης ex Homeri versibus, ex Hippocratis usu, atque Galeni interpretatione mendicum atque erroneum significat. Quales porro fuerint hujusmodi halteres, nihil aliud explicatum reperio, nisi id quod [a] Pausanias in v. Eliacorum scripsit in hunc modum: Οἱ δὲ ἁλτῆρες οὗτοι παρέχοντο σχῆμα τοιόνδε κύκλου παραμηκεστέρου, καὶ οὐκ ἐς τὸ ἀκριβέστατον περιφερεῖς εἰσιν ἥμισυ, πεποίηται δὲ ὡς καὶ τοὺς δακτύλους τῶν χειρῶν διιέναι, καθάπερ δι' ὀχάνων ἀσπίδος. Id est, *Hi autem halteres circuli oblongioris figuram habent, neque dimidio ad exactissimam rotunditatem perveniunt. Ita vero facta eorum est figura, ut manuum digiti tamquam per clypei ansam immittantur:* à quo paullo diversius sensisse videtur [b] Cælius Aurelianus medicus inter Latinos antiquos methodicus non infimus, ubi scribit,

[a] circa finem.

[b] lib. 4. chro. cap. 2.



ſcribit, *arthriticis convenire ceram digitis emolliendam dare, vel manipulos tenendos, quos palæſtritæ* halteras *appellant, tum movendos cereos, vel ligneos, primo cum parvo plumbo interfuſo, tum pro modo profectus graviores.* Ex quibus verbis elicitur halteres fuiſſe maſſulas quasdam, ſive manipulos ex variis materiis modo levibus, modo gravioribus confectos, ea magnitudine, ut manu quilibet caperetur. qui mea ſententia nedum ſolis manibus, verum etiam funiculis halteribus ipſis circumfuſis, deinde inter projiciendum explicatis, emittebatur, perinde ac faciunt hisce temporibus multi, qui ſic aut rotulas ferreas, aut caſeos, aut quid aliud ſimile projiciendo certant. An vero ἁλτῆρες à Platone inter ceteras ad fortitudinem militarem comparandam excogitatas exercitationes nominentur, nihil certe explicatum habetur: opinor tamen ego ipſum, ubi VIII. de legibus hæc de mulierum propriis exercitationibus ſcribit, καὶ λίθοις ἐκ χειρός τε, καὶ σφενδόναις ἁμιλλομένων, nil aliud animo concepiſſe, niſi quod illæ tum lapidibus à manibus, tum à fundis emiſſis inter ſe certare deberent. nam & ἁλτῆρες aliquando lapides erant, quos à manibus exercitatores ejicere conſueviſſe indicavimus: unde ſub nomine lapidis à manibus emiſſi ἁλτῆρας Platonem intellexiſſe non eſt prorſus rationi diſſentaneum: veluti certum eſt, fundam, ab halteribus diverſam, funiculum quendam fuiſſe, qui duobus capitibus manu capiebatur, altero cum anſula ne exiret, altero ſine, ut dimitti poſſet, atque in medio latior erat, ut ibi lapis contineretur, quem, circumacto valide funiculo, & ab uno capite dimiſſo, vehementer projiciebant funditores. quam projectionis formam duabus de cauſſis à Phœnicibus, quos [a] Plinius fundæ inventores fecit, repertam credo; altera ut minus manibus ex lapidum aſperorum attrectatione nocumentum accederet, altera, ut longinquius & majore impetu lapides projicerentur. unde Davidem ad proſternendum Goliatem funda uti voluiſſe exiſtimo, quoniam adverſus robuſtiſſimum Gigantem maximo armorum impetu opus eſſe cognoverat. Hoc genus certaminis apud [b] Balearium inſularum populos usque adeo celebrabatur, ut matres filios ſuos aliis avibus veſci non paterentur, niſi quas funda ſibi ipſis comparaſſent.

[a] lib. 7 c. 56.

[b] Vegetius de re militari 1. cap. 6.

Et

Et ideo [a] Virgilius fundam cognomine *Balearem* hoc versu appellavit. [a] 1. Geor-

Stuppea torquentem Balearis *verbera fundæ.*

& Statius libro primo.

Roboraque & gravidas fundæ Balearis *habenas*;

Ovidius libro II Metamorph.

Non secus exarsit, quam cum Balearica *plumbum*
Funda jacit: volat illud, & incandescit eundo.

Quod vero bellica gymnastica hujusmodi exercitationem in usu haberet, faciliter ex [b] Vegetii commentariis unusquisque cognoscere potest. [b] Lib. 4. cap. 22.

CAPUT XIII.

De Iaculatione.

QUamvis τῆς πάσης ῥίψεως sive jaculationis omnis nomine apud [c] Platonem quandoque omnem sive lapidis, sive jaculi, sive alicujus alterius projectionem nosse valeamus, nihilominus duas præcipuas illius species effecisse VIII. de legibus dialogo videtur, alteram τοξικὴν, alteram ἀκόντισμα vocans, quarum duarum Apollinem atque Æsculapium præsides extitisse tradit Galenus; nos primam *sagittationem*, secundam *jaculationem*, cunctos fere Latinos secuti, nuncupabimus, sagittationem tribus præcipuis modis fieri solitam invenio, tum solis amentis [c] de quibus Silius lib. XIV. [c] 7. de leg.

——— *hasta juvatur amento*,

tum arcubus, tum balistis, quibus sagittas subtiles, exilesque infigentes, ac primo tendentes, deinde remittentes illas ejaculabantur, atque hi communi appellatione τοξόται, vel τοξόται vocabantur; unde venenum quoddam τοξικὸν nominari scribit Paullus [d] Ægineta medicus, quod Barbari sagittas ad feriendum lethalius illo inficerent: Jaculatio vero non modo sine amento, arcu, balistave efficiebatur, verum etiam grandiores [d] Lib. 5. cap. 53.

sagit-

ſagittas, craſſioresque virgas, & plerumque graves palos requirebat; quinimmo ſagittarii ſolis brachiis ſeſe movebant, ἀκοντίζοντες autem, ſive jaculatores in jactu brachia contorquebant, extendebantque, & præterea dorſum, necnon femora pedibus immotis flectebant, agitabantque; quemadmodum temporibus noſtris, quos pali jaculatores appellant, factitare conſpicimus: utrique tamen in hujusmodi exercitationibus obeundis non paucis viribus indigebant, unde non ſine ratione [a] Hippocrates *multos ex Scythis præ impotentia humiditatis humerum, neque arcum intendere, neque telum contorquere potuiſſe* memoriæ mandavit, qui pariter in initio libri de fracturis dicebat brachii figuram aliam eſſe ἐν ἀκοντισμῷ κατὰ φύσιν, ἄλλο δὲ ἐν σφενδόνησιν, ἄλλο δὲ ἐν λιθοβολίῃσιν Id eſt, *in jaculatione fundarum, & lapidum emiſſione, necnon pugilatu.* Habebant vero, qui ſic exercebantur, terminos & ſcopos ſibi propoſitos, quos modo præterire, modo attingere, victoriæ gratia quisque conabatur. quod explicavit Horatius hoc verſu:

a lib. de aëre, aquis, & locis.

b Lib. 1 car. ode. 8.

——— ſæpe diſco,
Sæpe trans finem jaculo nobilis expedito?

Ceterum hoc in loco id præterire nolo, quod baliſta fuit tormenti quoque genus, quo ſecundum [c] Vegetium lapides & ſagittæ ejaculabantur; & quod ſimiliter ſagittas catapultis & ſcorpionibus antiquos ejicere conſueſſe ſcripſit [d] Vitruvius, de quibus tractare ad inſtitutum noſtrum minime pertinet: quas vero nos ſagittationes & jaculationes tractamus, illæ ſunt, quas gymnaſtica facultas tamquam proprias ſibi exercitationes complectitur. Quod enim medicinæ gymnaſtica jaculationes atque ſagittationes pro ſanitatis adminiculis in uſu habuerit, (licet apud auctores raro ſcriptum inveniatur) inde tamen conjicere poſſumus, quod antiqui, referente [e] Galeno, eosdem medicinæ & ſagittationis jaculationisve Deos, Apollinem nempe atque Æſculapium effecerunt. At jaculationis utriusque tam cum arcu, quam ſine, præcipuum in bellica gymnaſtica uſum apud priſcos fuiſſe, locupletiſſimum teſtem Platonem

c libro 4 de re milit. cap. 22

d lib. 10. cap. 15.

e In ſuaſ. ad. bonas artes.

tonem habemus, qui mulieres & viros futuros bellis aptos hisce in primis exercendos curavit, id quod mulieres Scytharum antea facere solitas sciebat, quas [a] Hippocrates & pedibus, & ex equis arcubus uti, & sagittas ejaculari consuevisse, scriptum reliquit; ut sileam Homerum, qui Myrmidonas Achillis milites, dum à bello vacarent, sese jaculando exercere, ne peritiam militarem amitterent, finxit. quam peritiam quantopere jaculandi & sagittandi exercitatio adjuvet, quantumque eadem roboris lacertis afferat, clare indicavit Vegetius in 1. de exercitatione militari lib. XIV. Athleticam neque jaculandi exercitatione caruisse, Hercules illius auctor fidem facere potest, quem sagittandi peritissimum ea facultate centaurum Nessum quamvis remotum, & cervam aëripedem transfixisse, harpyasque volucres in medio aëre confecisse, tradit Seneca, atque cum eo alii. Ad hæc etiam diversæ illæ, atque multiplices belluæ, quas in publicis spectaculis, ac ludis athletæ modo sagittis, modo aliis armis interimebant, clarissimum argumentum præbent, certatores illos athleticos jaculationem quoque exercuisse, nec modo ignobiles, verum etiam maxime illustres viros, atque etiam imperatores ipsos, inter quos duo adnumerantur, Commodus videlicet Faustinæ Pii & prioris Faustinæ filiæ, & Marci principis filius; nec non Domitianus, quorum hunc *centenas varii generis feras in Albano secessu sagittis plerumque multis videntibus confodisse*, scribit [b] Tranquillus; illum *centum ictibus in arena totidem feras stravisse, tam validis viribus, ut multas uno conficeret ictu*, tradit [c] Herodianus: qui similiter scribit *adeo illi certam manum fuisse, ut, quidquid oculo destinasset, jaculo & sagitta contingeret.* Ergo jaculationem & in bellica, & in athletica, & in medicinæ gymnastica locum habuisse, compertum est; cujus quidem jaculationis duo potissimum instrumenta fuisse diximus, *arcum* & *sagittas*, quos alii [d] *Scythem Iovis filium, alii Persen Persei filium* invenisse dicunt. Jam vero sagittarum multas species fecimus, alias subtiles & exiles, quæ arcubus & balistis ejaculabantur, quasque plumbatas fuisse existimamus: quamplurimorum, &

[a] Loco citat.

[b] cap. 19.

[c] Lib. 1. cap. 15.

[d] Plinius lib. 7. cap. 56.

præſertim Pacuvii in Paullo ita loquentis, *ſagittis, plumbo & ſaxis grandinat, nivit*: nec non Ariſtotelis auctoritate ducti, qui in II. de cælo ſcripſit, ſagittas per aërem latas ipſum ignire, atque ipſum ita ignitum plumbum poſtmodum, quod in eis continetur liquefacere, alias craſſiores, jacula à Latinis vocatas, à Græcis ἀκόντια, quarum inventorem Ætolum Martis filium, credit Plinius: alias adhuc craſſiores & graviores *palos* noſtri vocant.

Explicit liber ſecundus.

HIERONYMI MERCVRIALIS DE ARTE GYMNASTICA LIBER TERTIVS.

CAPVT I.

De agendis, & de ratione præsentis tractationis.

MVltas exercitationum ſpecies ab antiquis in uſu habitas ſuperiori libro, qua potuimus perſpicuitate enarravimus; multæ adhuc reſtant non minus fortaſſe ſcitu dignæ, quam illæ, quarum major pars tametſi haudquaquam in gymnaſiis præcipue perageretur, neque item ad ſaltatoriam pertineret, in quam, & palæſtricam viſi ſumus ſuperiori libro univerſam gymnaſticam diſtribuere, cuncta tamen tractari oportere duximus, quia illa etiamſi non proprie, ſaltem communiter exercitationes vocari merentur, & propterea nullo pacto à gymnaſtica excludi debent. Amplius eadem ad bonum habitum corporis, atque valetudinem conferre omnes medici fatentur: unde, cum ſtudium noſtrum in hoc præcipue verſetur, ut eas omnes corporis exercitationes tradamus, quæ & valetudinem juvare, & optimum corpori habitum parere judicatæ ſunt, de hisque ſingulis gymnaſticam conſiderare ſtatuerimus, vel unum aliquod intractatum relinquere præter ordinem, & præter inſtitutum noſtrum foret. Neque vero nobis illud vitio objici debet, quod de medicinæ gymnaſtica ſola ſermonem habere in animo habentes, multa de athletica, plurima de bellica immiſcuerimus,

atque adhuc in sequentibus idem facturi simus: propterea quod primum atque præcipuum consilium nobis fuit de medicinæ gymnastica verba facere. at postea tribus de caussis reliqua adjunximus, tum ut aliarum duarum condicionibus breviter cognitis, tota tertiæ illius natura magis perspecta foret, tum, ut quæ confuse de singulis simul, vel indistincte saltem ab auctoribus tam Græcis, quam Latinis tradita fuerunt, ex distinctionibus nostris perfecte discerni possent, neque ulla lectoribus errandi occasio relinqueretur, tum, quia eædem exercitationes ab athletis, à militiæ studiosis, & denique à sanitatis professoribus usitatæ reperiuntur. quod si de medicinæ dumtaxat gymnastica sermonem habuissemus, necessario pene secuturum erat, ut vel hanc unam extitisse crederent lectores, vel saltem alias ab hac una & normas, & originem suscepisse. quod quantos in auctoribus legendis errores peperisset, nemo vel mediocriter in bonis artibus versatus videre non potest, præterquam quod si quæ de gymnastica medica scripsimus, quæque uberius in sequentibus dicturi sumus, iis, quæ de ceteris duabus à nobis dicta fuerunt, alicui comparare placuerit, cognoscet profecto illa minimam partem obtinuisse, & proinde nunquam jure inficiabitur, quin manifeste appareat nos de gymnastica arte, medicinæ subjecta, & non de ulla alia tractare voluisse: hæc est enim illa, quæ tametsi corporis uni curæ operam navare videatur, ita tamen & illius, & animæ simul exercitationis, quod in Timæo admonebat Plato, curam gerit, ut non sinat ita corpus præ robore, atque crassitie insolenter ferocire, quin animi motionibus secundum rationem sese domandum, castigandum, atque dirigendum subjiciat: id quod athleticam non effecisse, & icciro ab omnibus recte institutis rebuspublicis summopere damnatam, atque ignominiose explosam fuisse, Galenus sæpius prædicavit. ut etiam hac ratione merito excusari debeamus, si plura quam par aliquis judicasset, de ea locuti sumus, quod ob id facere potuimus, ut ejus natura *ex ungue* (ut ajunt) æstimata, & exercitationum, & in vivendo, ac conversando athleticorum morum pravitatem cognoscere, cognitam detestari, atque evitare liceret.

CAPVT II.

De ambulatione.

QVantum commodi humanæ huic vitæ deambulatio præstet, satis aperte sapientissima natura demonstravit, quæ mirifico quodam artificio, singularique, & prope divina providentia nobis pedes non ob aliud fabricavit, nisi ut deambulare, atque deambulantes actiones illas, ad quas nati sumus, perficere valeremus. quod cum prædo ille circa Coracisium Pamphiliæ animadvertisset, ne homines, qui in eum incidebant, ambulare amplius, & reliqua vitæ munia plene honesteque obire valerent, pedes illis, sicut refert [a] Galenus, memorabili quodam crudelitatis exemplo amputabat. Deambulatio ergo, quam veluti necessariam, atque in primis commodam sive natura, sive Deus nobis tribuerunt, quanto studio custodienda, atque adjuvanda sit, nullus non videt; eo præsertim, quod si ullæ exercitationes corporis inveniuntur, quæ valetudinem conservare, imbellicitatem à morbo contractam pellere, & bonum corpori habitum comparare valeant, quæque apud omnes homines, omnesque nationes in frequentiori usu sint, una profecto existit deambulatio, quam non modo medici præcipuam eorum gymnasticæ partem effecerunt, verum etiam antiqui omnes usque adeo æstimarunt, ut inter cetera privatis exercitationibus destinata, & in gymnasiis, & extra loca, nullius majorem curam gessisse, nullique magis studuisse videantur. quam ut accommodata omni tempore deambulantibus loca exædificarent. Nam (ut ceteros auctores fide dignissimos omittam) [b] Vitruvius quantopere in deambulacris fabricandis invigilandum censuerit, unusquisque ex ejus scriptis facile comprehendit: ego certe ante, & post Vitruvii tempora innumera in urbibus deambulationibus loca magnifice extructa scio. quæ omnia apud me tribus generibus complectuntur, quia vel *porticus* erant, vel *subdiales* loci, vel *subterranei*. Porticus enim quandoque theatris, quandoque templis, & illustrium virorum domibus adjungebatur, ante balnea similiter fuisse porticus ambulationi dicatas, scribit [c] Galenus, quandoque solæ,

[a] 3. de usu partium cap. 5.

[b] lib. 5. c. 9.

[c] 5. de tuenda val. cap. 11.

ſolæ & ſeparatæ extruebantur, quales plurimæ Romæ olim fuerunt, quarum veſtigia nunc admirationem ſpectatoribus pariunt, & qualis fuit Pompeiana, de qua & Ovidius:

Tu modo Pompeia lentus ſpatiare ſub umbra.

& Propertius libro II. Elegia. XXXII.

Scilicet umbroſis ſordet Pompeia columnis,
Porticus aulæis nobilis Attalicis.

& libro IV.

Tu neque Pompeia ſpatiabere cultus in umbra,
Nec cum laſcivum ſternet arena forum.

Martial. lib. XI. epigr. XLVIII.

Cur nec Pompeia lentus ſpatiatur in umbra.

Ex quibus trium poëtarum verbis clare patet, Pompeianam porticum ad deambulationes exædificatam fuiſſe, quemadmodum & quamplures alias in id conſtructas eſſe, apud Ciceronem tertio de oratore libro diſputatur. Quod porro ſubdiales quoque locos ad deambulantium tam commoditatem, quam jucunditatem majores noſtri extruerent, atque illos modo arboribus conſererent, modo nudos relinquerent, præter Vitruvium, qui eos in gymnaſiis & extra gymnaſia quomodo fieri deberent, copioſiſſime edocuit, argumento quoque ſunt xyſta illa à nobis ſuperius declarata, & præcipue deambulatorium illud Athenienſium in Academia, quod pulcherrimis platanis conſitum ad id fuiſſe ſcribit [a] Plinius, & ad cujus imitationem Alexandrum Severum *nemora in publicis thermis, atque in ſuis aluiſſe* exiſtimo, Subterraneos vero locos quosdam ambulationibus deſtinatos fuiſſe, quos ob id *hypogæos* Hegeſippus & Petronius vocarent, haud vero diſſimile videtur: quoniam temporibus, quibus mirum in modum luxus creverat, fieri poteſt, ut una cum innumeris aliis blandimentis excogitati ſint ad vitandas æſtivi caloris moleſtias. niſi eos potius credamus fuiſſe crypto porticus undique parietibus tectas,

[a] Lib. 12. cap. 1.

tectas, iccirco in eam formam fabricatas, ne ambulantes à ventis, & à reliquis aëris injuriis læderentur, qualis hodie Romæ in viridario Vaticano visitur, & quales fuisse illos verisimile est, quos se inter ruinas villarum Luculli tam in agro Tusculano, quam in monte Pausilippo vidisse, testatus est nobis Ligorius; quosve [a] Plinius Cæcilius in villæ suæ Laurentini, & Tuscorum descriptionibus pluribus verbis depinxit. De his Varro apud Nonium. *Non vides in magnis peristylis, qui cryptas domi non habent, sabulum jacere à pariete, aut Euripis, ubi ambulare possint?* Qui enim ambulationibus sese exercebant, omnes fere sanitatis gratia illud agebant, ut necessario cogerentur secundum temporum mutationes varios locos habere, quibus citra valetudinis offensionem ambulationes perficerent. Sostratum Gnidium architectum celebratissimum *ambulationem etiam pensilem primum omnium Gnidi fecisse*, refert Plinius lib. XXXVI. cap. XII. Nam athletas ambulationibus nunquam uti solitos ex eo credere debemus, quod neque in ludis, neque in amphitheatris, neque in sacris certaminibus, quibus omnibus inserviebant, unquam eos ambulando contendisse legitur. Quod si locus in gymnasiis athletarum exercitationibus, & locus ambulationibus destinatus, quem [b] Xenophon & [c] Vitruvius *xystum* vocatum scribunt, vicini erant, non ideo inferre debemus, athletas deambulando exerceri solitos. sed alios in xystis ambulare, athletas seorsum exerceri consuevisse: nisi dicamus athletas quoque post vehementes exercitationes ambulasse, atque illam ambulationem apud medicos ἀποθεραπείαν vocatam esse, & non proprie exercitationem: quid autem apotherapia foret, inferius declarabimus. Militari similiter peritiæ studentes ambulationem parum curasse credendum esset, postquam nec Plato ullam ejus mentionem fecit, nec in ullo bellorum genere adjumentum effatu dignum præstare videtur, nisi [d] Vegetius edocuisset valde militibus futuris ex usu esse, *ut assiduo exercitati ambulare celeriter, & æqualiter discant*, atque ob id veterem consuetudinem permansisse, nec non D. Augusti, atque Hadriani constitutionibus præcautum fuisse, ut in mense tam pedites, quam equites educerentur ambulatum, & non solum in campis, sed etiam in clivosis & arduis

[a] Lib. 2. Epist. 17. & lib. 5. Epist. 6.

[b] Lib. 5. de administrat. domest.

[c] Lib. 5. cap. 11.

[d] Lib. 1. de re mil. c. 9. & penult.

arduis locis descendere atque adscendere cogerentur, quo nulla res vel casus pugnantibus accidere posset, quam non ante boni milites assidua exercitatione didicissent. Habuit vero hæc exercitatio multas species tum à natura illius, tum à loco, tum à fine desumptas; à natura quidem, quoniam, cum ambulationem definierit [a] Galenus ex crurum motu ac quiete constare, motus ille, & per consequens ambulatio, aut erat magna, vel parva; aut velox, vel tarda; aut vehemens, vel remissa: à loco autem variabantur pariter ambulationum species, quandoquidem modo in urbe fiebant, & in gymnasiis, modo extra urbem, quemadmodum Phædrus & Prodicus apud [b] Platonem faciebant, necnon Iscomachus apud Xenophontem, qui dum in agrum pedibus servum suum equum ducentem sequeretur, meliori se exercitatione uti dicebat, quam si in xysto ambulasset; modo in locis planis, modo asperis, modo arenosis, quos pro paralyticis [c] Asclepiades, Erasistratus, ac Themison male commendabant, modo æqualibus, modo inæqualibus, modo longis, modo brevibus. de quibus omnibus copiosissime disseruit Aristoteles in v. probl. partic. A fine demum accipiebantur deambulationes, nempe quando velut auxilia sanitatis ac boni habitus adhibebantur, vel ad corporis recreationem peragebantur. postquam enim graviores exercitationes confecerant, ne statim ad quietem tanquam à contrario ad contrarium transitus fieret, ambulationes paucas & remissiores adhibebant, sicut & post medicamenta ac vomitiones, atque universum hoc exercitationis genus ἀποθεραπευτικὸν appellabant: quamquam etiam gymnastæ in mediis laboribus, potissimumque in iis, qui graves vocatas exercitationes obiissent, apotherapia interdum utebantur, quod [d] Galenus summopere laudandum judicavit. Apud Varronem quoque, ut meminit Nonius, habetur, aliquos ad excitandam sitim ambulatione usos esse. nam in lege Mænia ita scriptum erat: *Exercebam ambulando, ut siti capacior ad cenam veniret guttur.*

[a] 3. de usu partium.

[b] In Oeconomia.

[c] Cælius Aurel. lib. Chron. 2. c. 3.

[d] 3. de tuend. val. cap. 2.

C A-

CAPUT III.

An erectum ſtare ſit exercitatio.

QVi rerum ipſarum naturas leviter perſcrutati ſunt, nihil ambulationi ipſi, motuique diſſimilius eſſe, quam pedibus erectum ſtare judicarunt. At quoniam profundius quærentes in hanc ſententiam eunt, erectos ſcilicet pedibus ſtantes ſi non ambulant, ſaltem aliquo pacto moveri, propterea que ſtatum hujuſcemodi ab exercitationum cenſu excludi minime debere : ideo etiam de hoc ſermonem facere decrevi ; eo præſertim, quod multi falſis rationibus ducti hanc opinionem ita animis imbiberunt, ut pertinaciter credant, ſtantes pedibus nullo modo ſeſe exercere, ſententiam ſuam hunc in modum probantes, videlicet, quod definitum apud omnes auctores reperitur, exercitationem motum exiſtere, cui motui ſtatum plane contrarium eſſe : præter ceteros [a] Plato ubique prædicat, dum inter prima rerum principia ſtatum & motum veluti duo contraria collocat, quos tamen apertiſſime allucinari facile convincitur ; quandoquidem omnes illi, qui pedibus erecti ſtant, licet moveri ſenſibiliter nullo modo videantur, attamen ratio ipſa, quod aliquo pacto moveantur, certiſſime perſuadet. Nam & multorum veterum ſententia fuit, non quæ moveri videantur, ea moveri ſola, ſed multa immobilia apparere unum eundem locum obtinentia, quæ nihilominus moveri efficaciſſimis rationibus, ac fere ſenſu ipſo demonſtrantur. Aves etenim non tam quando modo ſurſum, modo deorſum volitant, in motu eſſe cenſentur, quam dum in aëre locum unum fere immobiliter occupant. id quod ſic probatur, quia ſi avis quæ ſtare in aëre immobiliter videbatur, in eo ipſo inſtanti moriatur, protinus in terram decidit (ut de apode illa ave manucondiata, quam niſi mortuam in terris videri, & vivam ſemper in aëre manere ferunt) non ob aliam profecto cauſſam, niſi quoniam corpus illud in ſublimi motus alicujus ab anima in corpore facti auxilio conſiſtebat, quo motu poſtea privatum corpus, atque naturæ ſuæ dimiſſum ad centrum declinat, ſicuti dum contra naturæ ſuæ inclina-

[a] In Sophiſta.

tionem ſurſum ſuſtinetur, haudquaquam cadit, neque item perfecte quieſcit, ſed quaſi duobus motibus contrariis agitatur, altero corporis deorſum à natura acti, altero animæ ſurſum contra naturã corpus moventis. Idem ferme evenit in hominibus erectis ſtantibus, quorum corporibus natura ad terram inclinantibus, & anima contra ſurſum illa ſuſtinere obnitente, motus quidam ſenſui manifeſtus ſuboritur, cujus indicium illud habetur, quod ſi anima à corpore erecto ſtante exeat, illico ipſum in terram delabitur, quia motus ille deficit, cujus beneficio anima corpus naturaliter ad terram inclinatum, ſurſum elevatum continebat: ut his rationibus omnino cuivis perſuaſum eſſe debeat, eos, qui pedibus erecti ſtant, ob continuos & contrarios animæ corporisque obnixus aliquo pacto moveri, atque ipſorum muſculos omnes corpus geſtantes, & à terra attollentes, erigentesque vehementer intendi: cujus intenſionis, atque etiam ipſius occulti motus merito poſtea efficitur, ut ſtare majorem laborem, ac laſſitudinem moleſtiorem pariat, quam ambulare, ſicuti præclariſſime à [a] Galeno ſcriptis mandatum eſt. Neque Plato, ubi inter principia rerum ſtatum perinde ac motui contrarium collocavit, vera prorſus locutus eſt, cum Ariſtoteles v. Phyſicorum libro longa oratione non ſtatum motui, ſed motum motui contrarium eſſe demonſtraverit; niſi potius aliquis dicat, Platonem aliud genus motus ac ſtatus myſtice (ut ſolet) intellexiſſe, cum ex ipſis naturas quoque divinas conſtare aſſerat. Si igitur tot rationibus ſatis comprobatur; erectos ſtantes aliquo pacto moveri, atque interdum non modice laborare, conſentaneum videtur, ut non ob id ſtatus ab exercitationum ordine removendus ſit, quod exercitatio definiatur eſſe motus, & ipſe minime motus appellationem mereatur, quinimmo ſicuti quamplures motus, qui ſanitati & bono habitui conferre judicantur, etſi vere ac proprie exercitationes non ſint, communiter tamen eſſe à nobis ſupra abunde oſtenſum fuit: ſimiliter & ſtare erectum communi notione exercitationem eſſe cenſemus. Vnde ſapientiſſimus Hippocrates, qui ulcera curanda quiete indigere alias prædicavit, ſtare & ſedere ipſis inimica eſſe ſcripſit: quaſi innuere voluerit, dum corpus ſurſum vel ſedendo, vel ſtando

[a] Lib. de tre. & rig.

ſtando detinetur, muſculos magnopere contendi, atque etiam motum quendam inter animam & corporis naturam generari, qui ulcera ipſa in cicatricem coaleſcere minime permittat. atque hoc eſſe puto, quod à Cælio in epilepſiæ curatione *ſtans exercitium* vocatur. Num vero antiqui gymnaſtæ inter alias corporum exercitationes hujusmodi ſtatum receperint, nil certi affirmare audeo. Athletæ enim cum nullum fere uſum in ſtando haberent, niſi quando Milonis imitatores recti ſtantes ſeſe ceteris à loco dimovendos oſtentandi roboris gratia præbebant, vel ſtatu non per ſe, ſed ob alium utebantur: ideo haudquaquam ſeipſos in hoc genere exercuiſſe mihi veriſimile redditur. Quod quæſo certamen in ſtando ſolum effectum cerni poterat, quod aut ſpectatoribus delectationem afferret, aut ſacrificiis, vel alio modo amphitheatris, aut ſtadiis inſerviret, ut horum gratia athletas ſeſe exercere, vel certare ſtantes ſolitos dicamus? ſtabant tamen qui athletas certantes ſpectabant, ſed non ob aliud, niſi ut amphitheatra illa lignea majorem hominum multitudinem capere valerent, quandoquidem antiquitus ſubſellia quisque ſibi ferebat, quibus ad commode, & citra moleſtiam ſpectandum, nec non aliquando pro telis, dum pugnabant de loco, utebantur, isque uſus primum M. Meſſalla & Caſſio Coſ. crevit, mox P. Scipione Naſica cenſore Senatusconſulto cautum, ne cui in urbe, propiusve mille paſſuum ſubſellia poſuiſſe, ſedentive ludos ſpectare licitum eſſet. Quod porro traditum eſt antiquis Romanis lege cautum fuiſſe, ut adorantes ſtarent erecti, ſtantesque Jovi ſacrificarent, quemadmodum Valerius [a] Martialis de quodam ſcribit:

[a] Lib. 12. epigr. 77.

Multis dum precibus Iovem ſalutat,
Stans ſummos reſupinus usque in ungues,
Æthon, ———

minime ad athletas in ſacris certaminibus, vel in celebrandis ſacrificiis ludere ſolitos pertinuiſſe arbitror, quin potius altiore & æquiore cauſſa illud factitatum pro certo teneo, ne ſcilicet ſedentes, ſive jacentes in adorando, ſomno (quod intente ſpeculantibus ſæpenumero contingere conſuevit) ca-

perentur, sed attente simul ac vigilanter diutius in adorationibus perseverarent: nisi dicamus illud pariter veteres effecisse ad præstandam Diis ipsis reverentiam majorem. Nam multa hujuscemodi pro majoribus reverentiæ signis apud majores nostros habebantur, quæ hodierna die secus reputantur, veluti cooperto capite sacrificari pro maxima reverentiæ significatione habebatur, ut in Romanis problematibus scriptum reliquit

[a] Actu. 3. Plutarchus, & ut Curculio ille apud [a] Plautum insinuat dicens: *Quis hic est, qui operto capite Æsculapium salutat?* cum detecto capite semper ambularet. Haud secus itaque & erectum adorare pro maxima honoris demonstratione reputabant, sicuti nos genuflexum: quamquam & Pythagoras, vel secundum Plutarchum Numa adorationes fieri sedendo voluit, quo sic vota rata firmaque esse debere significaretur. Vnde quod erecti sacrificarent, nequaquam athletas in sacrificiis statu uti consuevisse, argumentum est. Bellicæ similiter disciplinæ amatores parum utilitatis in stando consequi potuisse, ut in eo genere exerceri potuerint, mihi valde rationi consentaneum videtur; si quidem sola excepta tolerantia militibus profecto necessaria, quam alteram militarem virtutem aut efficere, aut adjuvare queat erecta statio, nusquam video, præterquam quod neque Plato, neque Xenophon, neque Aristoteles, neque Vegetius futuros bellatores stando sese exercere præceperunt; tametsi Flavium Vespasianum patrem dicere solitum acceperimus *imperatorem stantem mori oportere.* Verum enim vero medicorum gymnastas tam sanos, quam valetudinarios aliquos interdum stando exercuisse, nunquam negarem; quoniam plurimos usus tam ad conservandam sanitatem, quam ad præstandum cruribus robur habere conspicio: dum enim musculi omnes contenduntur, & corpori anima obnitens laborat, utrique validiores efficiuntur, interim quoque humores & excrementa promptius ad inferiores ductus feruntur, cibique in ventriculi fundo, ubi perfecta concoctio absolvitur, honestius accommodantur. ex quo conjicio, hoc unum exercitationis genus post sumptos cibos in usu esse potuisse, quando non minus ad accommodandum in stomacho nutrimentum, quam ad excitan-

tandum nativum calorem, somnumque prohibendum valet, sicuti vulgaris illa, & non penitus absurda opinio, quod *à prandio standum à cena ambulandum* sit, comprobare videtur. Illud vero hoc in loco præterire nolo; differre, quisne erectus sub sole stet (ὑλιθερεῖσθαι vocat Galenus) an in umbra, quod in umbra nullam aliam alterationem patiuntur, nisi eam, quam ratione status oriri demonstravimus; at illi, qui sub sole perstant præter jam dictam alterationem, non parum à calore solis mutantur: nimirum cum [a] Aristoteles scripserit, ipsos etiam vehementius incalescere, quam illi qui moventur, quod ipsi ea aëris perfrigeratione careant, quam istos opera motus obtinere omnes quotidie experiuntur, ne taceam medicos, à quibus febres ex hujuscemodi sub sole statu generari creditur. ex quo minime satis mirari soleo, quomodo [b] Plinius Cæcilius memoriæ mandarit, avunculum suum Plinium, alioqui in vivendo solertissimum, *post cibum sæpe, quem interdiu levem & facilem, veterum more, sumebat, æstatè, si quid otii, in sole jacere* (quod ego stare interpretor) consuevisse; atque etiam paullo antequam ex Vesuvii concrematione interiret, *sole usum, frigidam bibisse.* Non est præterea ignorandum, erectum stare, perinde atque ceteras exercitationes, ante cibum quoque prodesse, sententiamque nostram, qua post cibos veteres stare consuesse judicavimus, ita interpretandam esse, ut sola hæc exercitatio frequentius post mensas usurpata fuerit, non quod in usu quoque ante cibum non extiterit, cum quisque apprime cognoscere valeat, eos, qui ceteris exercitationibus obeundis haudquaquam apti sunt, sive sani, sive valetudinarii, posse aliorum loco, si non æque bene, saltem paullo minus pro sanitatis conservatione in stando sese exercere; atque pro ambulatione levi diuturniore statu ante cibos uti, modo reliquæ, quas inferius demonstrabimus, conditiones observentur.

[a] 5. partic. prob. 36.

[b] Lib. 3. epist. 5. & Lib. 6. epist. 16.

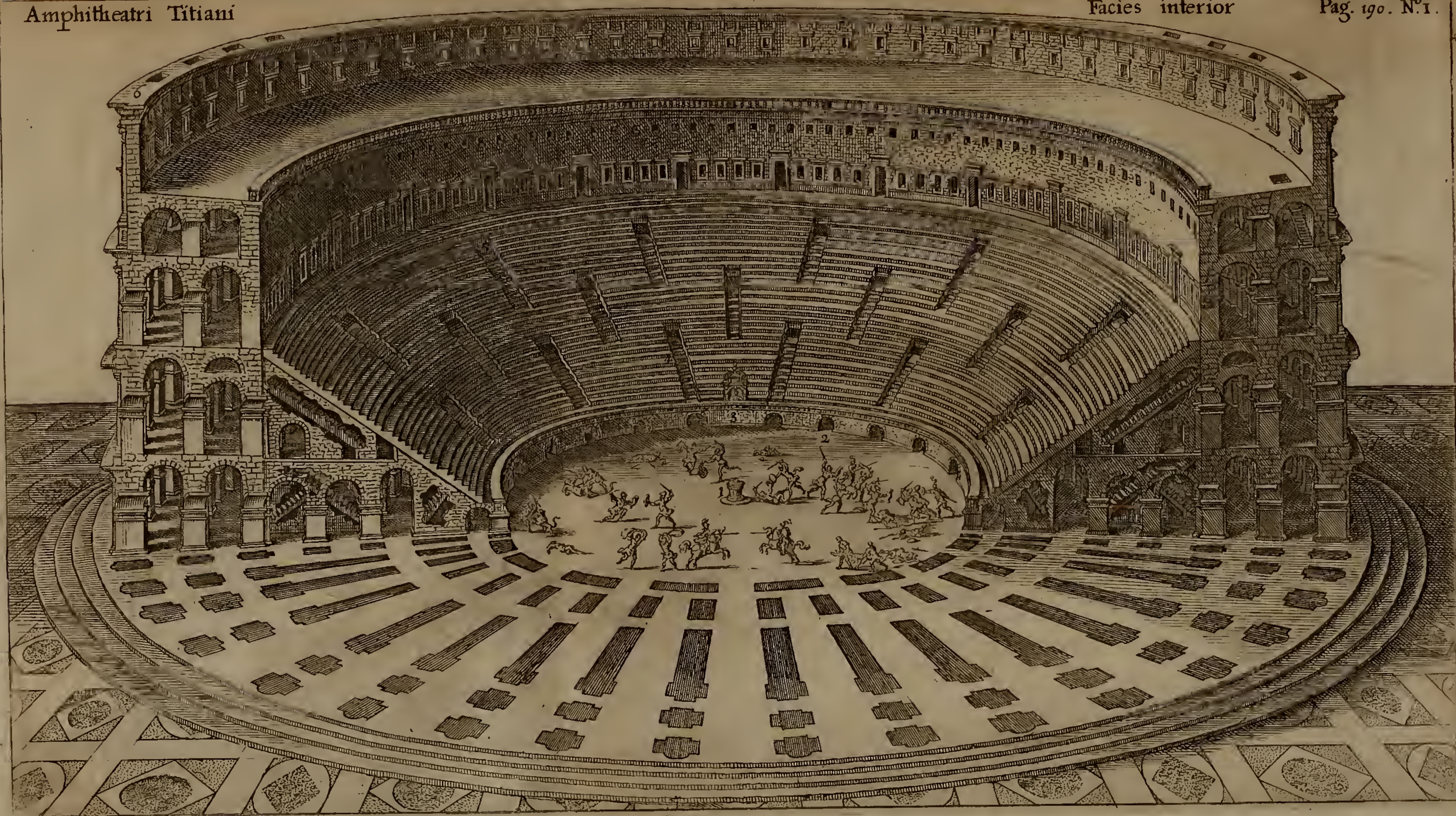
CAPVT IV.

De pugnarum generibus.

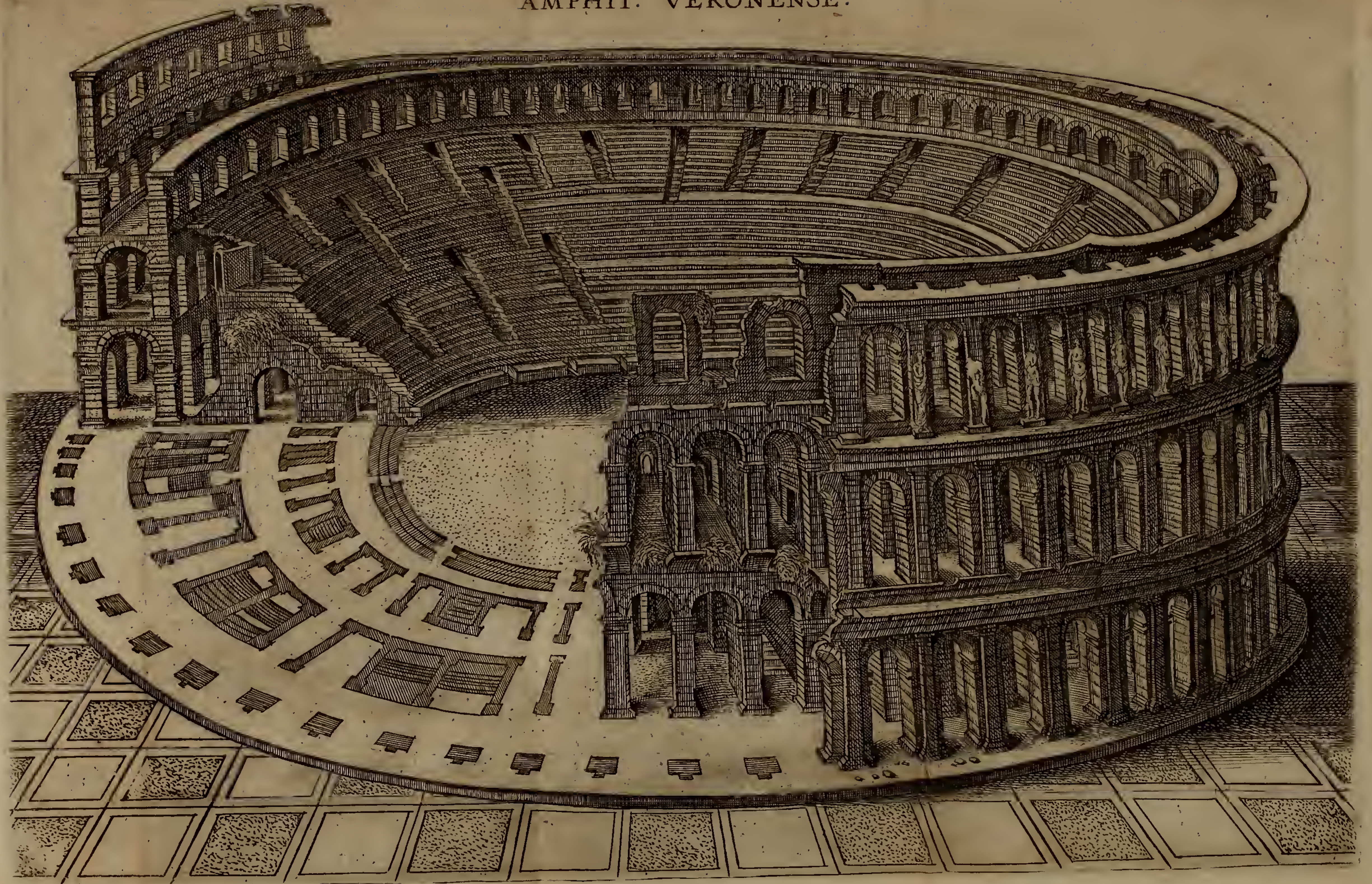
QVamvis pugnæ nomen apud Latinos atque Græcos ſcriptores multa ſignificare comperiatur, ea tamen, de qua nos hic tractare debemus, non aliud fuit, niſi *exercitatio quædam, in qua duo ut plurimum inter ſe dimicabant*, vel ut ad bellicas pugnas ineundas, & fortitudinem & peritiam compararent, vel ut in ludis, * Amphitheatris, atque aliis publicis

* Hactenus pluribus in locis à Mercuriali noſtro facta eſt mentio Amphitheatrorum, nunc ſpeciali hoc capite diverſa pugnarum & certaminum, quæ in illis committi ſolebant genera exequitur. Sed enim cum non defuturos arbitremur, quibus volupe ſit, vidiſſe partes & formam Amphitheatrorum, omnia breviter & ſuccincte hic adumbrabimus, id tantum monuiſſe contenti, Amphitheatrorum nomine apud Romanos deſignari locum ſpectandis certaminibus & ludicris dicatum. Alii à parte operis interiore concava, loco *Caveæ* nomen indiderunt: alii *Arenæ*: etenim cum in tam frequenti & copioſa ſanguinis effuſione facile fieret, ut lubricum redderetur ſolum, ab arena petitum eſt remediun, quæ, ut naturaliter eſt bibula, & abſorbere effuſum humorem, & renovari per intervalla ludorum facili negotio poterat. Hi ſin anteceſſum majoris lucis ergo præmiſſis, en tibi Lector benevole Amphitheatri à Veſpaſiano ex Tiburtino lapide in ipſo urbis meditullio extructi, à Tito dedicati, & à Domitiano exornati formam & faciem, cujus rudera ut nos anno M DCLX Romæ non ſine ſtupore vidimus, ita cunctis ſuperiorum temporum hiſtoriam legentibus documento eſſe poſſunt, quam nihil in rebus humanis perpetuum ſit. Porro orbis illius circuli oblongi, ſeu ut planius loquar, ovi formam refert, & ſi P. Victori fides, gradus amphitheatri vel graduum pulvilli ſupra octoginta ſeptem ſpectatorum millia capiebant. Quod ſi ambitum ſuperiorem & circumjectas porticuum figuras reſpiciamus, illuſtris viri Juſti Lipſii judicio denis adhuc vel vicenis hominum millibus, ſive ſtantibus, ſive allatis cathedris ſedentibus locus erat. Vniverſa machina quatuor conſtabat ordinibus, Dorico, Ionico, Corinthio, & Compoſito, omnibus ita diſpoſitis, ut tardius adventantibus accedendi, & citius abeuntibus recedendi facultas ſine aliorum incommodo daretur. Area Amphitheatri tota libera erat, niſi quod in ea alibi ara cernebatur, Jovi Latiari ſacra, ad quam mactatio ſtata & horrenda unius ex beſtiariis. Sub ipſa area cloacæ ſubterranea, per quas in uſum Naumachiarum occulte & ſubito inductas & eductas eſſe aquas idem, non ſine multa honoris præfatione nominandus Lipſius exiſtimat. Ceterum ex eorum numero, qui cum beſtiis pugnabant, vel ad beſtias, ut ajunt, damnabantur, Chriſtiani erant, & hoc mortis genere obiiſſe S. Ignatium, fortiſſimum illum Chriſti martyrem, & S. Johannis diſcipulum conſtans fama eſt. Quicquid porro huc ſpectat, ſuis, ut à Lipſio annotatum eſt, numeris hic deſignatur.

1. *Ava*


Amphitheatri Titiani
Facies interior
Pag. 190. N.°1.

AMPHIT. VERONENSE.



publicis certaminibus, ſpectaculisque coronas victoriæ conſequerentur, populumque oblectarent: vel ut optimum corporis habitum, atque ſanitatem ipſam acquirerent, tuerenturque. Hos apud Euſeb. VIII Hiſtor. Eccleſiaſt. cap. XVIII. μαχήτας nuncupatos exiſtimo, ut ii, qui *pugiles* eo in loco tranſtulerunt, inepte fefellerint. Quomodo vero efficeretur, quoniam ſatis quisque ex ſe conjicere valet, in hoc explicando haudquaquam immorabor: illud ſolum prætermittere nolo, apud Oribaſium duplicem pugnam in medicinæ gymnaſtica extitiſſe: alteram cum telis ſemper, alteram plerumque ſine telis, quam σκιαμαχίαν Græci, *umbratilem pugnam* vocarunt noſtri. telorum pugna efficiebatur, quando ſinguli inter ſe armis rudibus, vel incidentibus & pungentibus certabant, unde μονομαχίας nomen antiquitus utraque ſortita fuit, & à [a] Cælio Aureliano *hoplomachia*, hoc eſt armorum ficta confrixio vocata, nec non ad diminuendam πολυσαρκίαν laudata fuit. At ſciamachiam fuiſſe, quando homo adverſus umbram, & brachiis, & cruribus pugnabat, præter Platonem, qui & in Apologia, & alibi σκιαμαχεῖν de pugnantibus ſine adverſario dixit, auctor eſt Oribaſius, qui ex Antylli ſententia tradit, ita certantes conſueſſe non ſolum cum umbra manibus atque cruribus pugnare, verum etiam adverſus columnam, & adverſus palum, de quo fecit

[a] 5. chro. pa. cap. ult.

1. *Ara*, quæ ſacra Jovi Latiari.
2. *Portulæ*, per quas immiſſæ in Arenam beſtiæ. Eas clauſas januis fuiſſe credimus: non ſolum ad belluas, ne egreſſus patêret jam ſolutis; ſed etiam ad aquas coërcendas, cum iis Amphitheatrum impletum. etſi januæ tunc fortaſſe magis compactæ addi pro tempore potuêre.
3. *Podium*, cum ſuis columellis: & in medio ſuggeſtus Imperatoris.
4. *Præcinctio*, ſive Diazoma, id eſt, gradus altior & latior: cujus generis tres fuiſſe in theatris Vitruvius docet. Sed in eo numero videtur etiam prima præcinctio collocanda, quæ ad ipſum podium. Itaque ſculptor noſter unâ amplius expreſſit. Ambigo etiam, an non aliæ præcinctiones ornatæ columellis ſuis fuerint, uti podium ipſum.
5. *Vomitoria*, ſive aditus. id eſt, portulæ quædam quadratæ in ipſis gradibus, per quas in ſedilia diffundebantur. Ad eas, minuti illi gradus ſcalares, ut per eos quisque ad deſtinata ſubſellia ſua iret. Spatium medium inter Scalares binos; *Cuneum* vocamus: quia quodamtenus ea forma eſt, ut in acie inſtruenda Cuneum item vocant.
6. *Foramina*, ad transmittendos malos, quæ pauca hîc expreſſa; ſed tamen ibant in orbem: & externe à mutulis quibusdam mali ſuſtinebantur.

[a] Sat. 6. vers. 246. fecit mentionem [a] Juvenalis, aut murum, nec non aliquando summis pedibus pugiles imitari, & interdum tanquam salientes, interdum, tanquam pedibus cedentes, id quod tunc potissimum veteres facere consuevisse opinor, quando antimachus, sive adversarius deerat, sive quando ita exercendus adeo delicatus erat, ut non posset minimum quid damni pati, quod accidere solet illis, qui armis quibusvis adversum alterum contendere solent, Primum enim illud innuisse videtur [b] Plato, ubi dixit: Καὶ ἔτι πάντων, τῶν τε ἐμψύχων, καὶ τῶν ἀψύχων ἀπορήσαντές ποτε, ἐρημίᾳ συγγυμναστῶν, ἆρά γε οὐκ ἐτολμήσαμεν αὐτοὶ πρὸς ἡμᾶς αὐτοὺς ὄντως σκιαμαχεῖν: hoc est, *Si omnibus animatis & inanimis careamus, nunquid nos ob eorum, qui nobiscum exerceantur, inopiam adversus nosmetipsos vere umbratili pugna certare audebimus*, & post ipsum [c] Plutarchus in VII. Probl. convivialium: Ἀλλ' ὁρῶ, εἶπεν, ὑμᾶς οἵους τε ὄντας ἤδη σκιαμαχεῖν πρὸς τὰ εἴδωλα: id est, *Sed video, ait, vos jam umbratili pugna adversus idola certare paratos.* Neque vero admirari quis debet, quod antiquos cum umbris pugnasse (quasi id ridiculum sit) affirmarim; quoniam etiam hisce temporibus non pauci reperiuntur, qui ex seipsis, ut exerceantur, adversus aërem pugnis, brachiis, armisque certant, vel quando adversarius abest, vel quando à nemine videri amant. De hac [d] Paulus Apostolus loquens dixit: Οὕτω πυκτεύω, ὡς οὐκ ἀέρα δέρων, id est, *Ita pugnis certo, quasi aërem non cædens.* Jam vero non minus telis, quam pugnis & brachiis nudis hujuscemodi exercitationem usurpatam esse rationi est consentaneum. Hæ itaque fuerunt duæ pugnæ species, quas majores nostri exercitationum loco in usu habuisse reperitur: ita ut nulla gymnastica extaret, quæ inter alias exercitationes hanc non receperit. quod enim athletica vetustissimis usque temporibus pugnandi armis incidentibus exercitatione uteretur, locupletissimum testem [e] Plutarchum habemus, qui in v. Sympos. scriptum reliquit, antiquitus monomachiam, aut singulare certamen in Pisa civitate, & in Elide Peloponnesi regione juxta Alphæum fluvium, circa quam quinto quolibet anno, hoc est, ut Pindari interpres testatur, alternis olympiadibus, sive mensibus quadraginta octo, aut quinquaginta certamina olympica Iovi sacra celebrabantur, usque ad mortem

[b] 7. de leg.

[c] Prob. 10.

[d] 1 Corinth. cap. 9.

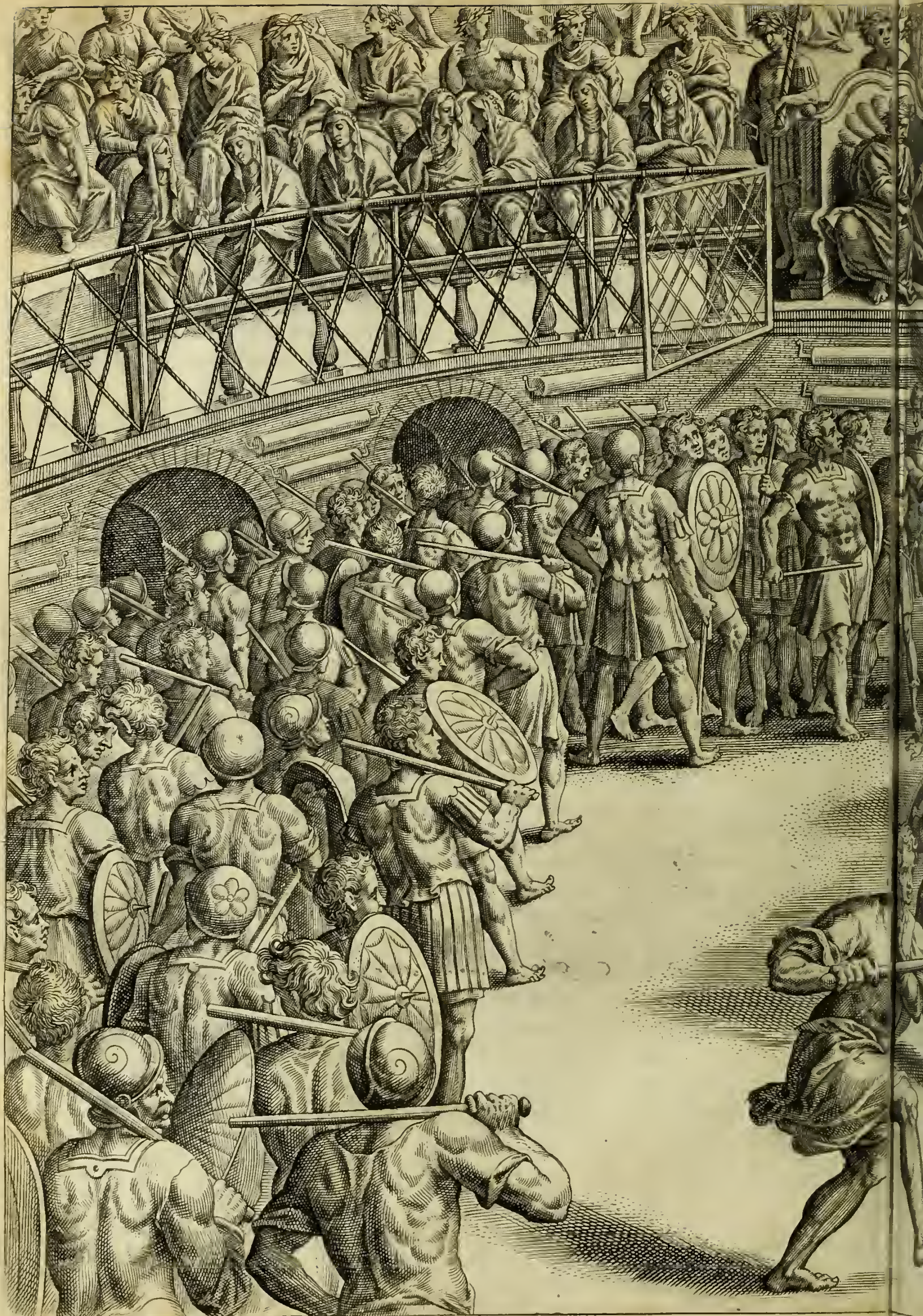
[e] 2. Probl.

tem devictorum, cadentiumque jugulationem procedere consuevisse. Præterea narrat Galenus, sacerdotes in Pergamo priscum morem retinuisse, ut æstatis tempore monomachias vocatas exercerent, quas ne quis credat soli Græcorum nationi proprias extitisse, adeundus est [a] Athenæus, qui in IV. Deipnosophist. auctoritate Nicolai Damasceni philosophi peripatetici refert, *Romanos monomachorum spectaculo non modo in festis atque amphitheatris, verum etiam in conviviis à Tyrrhenis consuetudinem mutuatos adhibuisse*; quamvis Romani non monomachos, sed gladiatores hos omnes nuncupare maluerint, *quos Iulii Cæsaris ætate in foro novissime pugnasse, quosque pugnantes Smaragdo Neronem spectasse scribit* [b] Plinius. Hi quoniam artem plurimis absurdis plenam exercebant, ut à ceteris pugnantium exercitationibus integre dignosci possint, nonnulla de ipsis breviter exponam. Nam illud primum detestandum plane habebant, quod certantes quam gravius poterant, sese ferire studebant, & non solum (quod scripsit [c] Scribonius Largus, qui Tiberii Cæsaris, & Messalinæ ætate medicinam Romæ exercuit) contusiones in luctationibus patiebantur; sed etiam non raro usque ad alterius, vel etiam amborum pugnantium interitum certamen protendebatur: quemadmodum, præter Athenæum, atque Plutarchum, Galenus quoque testatur, qui se gladiatores graviter vulneratos curasse, & ob id à suæ civitatis pontifice in eorum medicum cooptatum fuisse scribit. Quin auctor est [d] Gellius, *gladiatori composito ad pugnandum pugnæ hanc propositam sortem fuisse, aut occidere si occupavisset, aut occumbere, si cessasset.* ut id verum putare debeamus, quod Marc. Tullius. II. Tusculanarum quæstionum memoriæ mandavit, *athletas etiam vulneribus confectos ad dominos mittere solitos, qui quærerent, quid vellent, si satisfactum iis esset, se velle decumbere.* nam usque adeo mortem ac vulnera intrepide obibant, ut nec ingemiscerent, nec vultum mutarent, hujusmodi vero nefandas hominum cædes cum sustinere oculis non posset optimus Imperator Antoninus, narrat Dion eum edicto cavisse, ut gladiatores non acuto ferro, sed obtusis gladiis, & teretibus dimicarent, quod hodie factitant, qui pugnandi arti discendæ operam navant. Secunda turpitudinis species,

[a] Cap. 13.
[b] Lib. 15. c. 18. & lib. 37. c. 5.
[c] Composit. med. 101.
[d] Lib. 7. c. 3.

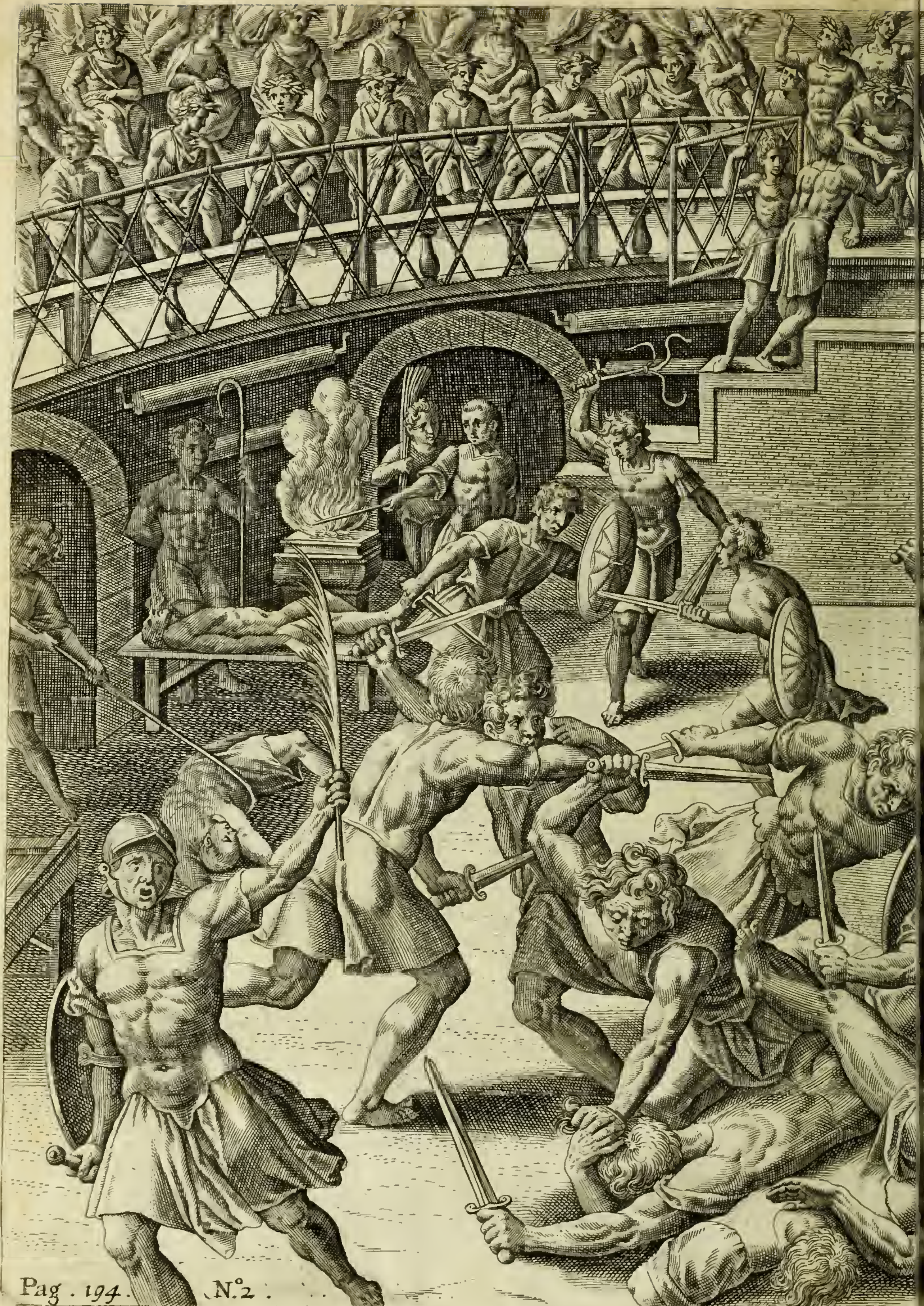
qua monomachiæ hujus profeſſio notabatur, fuit ciborum genus, ſiquidem [a] Plinius memoriæ prodidit gladiatores *hordearios* vocatos, quia antiquitus hordeo victitabant, ſicut poſt Plinium [b] Galenus eosdem & faba & ptiſana veſci ſolitos ſcriptum prodidit. Tertium gladiatorum abominandum inſtitutum erat, in ipſo certamine ſanguinem ex vulnere adverſarii bibere, tanquam iis ad confirmandum animum, & vires efficaciter conferret, nec non poſt pugnam cinerem pro medela potare, quod retulit [c] Plinius. Itaque de his præclare admodum ſic à [d] Cypriano declamatum eſt. *Paratur gladiatorius ludus, ut libidinem crudelium luminum ſanguis oblectet. Impletur in ſuccum cibis fortioribus corpus, & à ruinæ toris membrorum moles robuſta pingueſcit, ut ſaginatus in pœnam carius pereat. Homo occiditur in hominis voluptatem; & ut quis poſſit occidere, peritia eſt, uſus eſt, ars eſt; ſcelus non tantum geritur, ſed docetur: quid poteſt inhumanius, quid acerbius dici? diſciplina eſt, ut perimere quis poſſit, & gloria eſt, quod peremit. Quid illud, oro te, quale eſt, ubi ſe feris objiciunt, quos nemo damnavit, ætate integra, honeſta ſatis forma, veſte pretioſa viventes in ultroneum funus ornantur, malis ſuis miſeri gloriantur, pugnant ad beſtias non crimine, ſed furore: ſpectant filios ſuos patres, frater in cavea, & ſoror præſto eſt, & ſpectaculi licet pretium largior muneris apparatus amplificet, ut mœroribus ſuis mater interſit: hoc, proh dolor! mater & redimit, & in tam impiis ſpectaculis, tamque diris eſſe ſe non putant oculis parricidas.* Hactenus vir ille Chriſtianus, cujus orationem hic exſcribere placuit, quod ad gladiatoriæ exercitationis pravitatem oſtendendam, nil luculentius haberi poſſit. Qua tamen pravitate illud mihi valde turpius exiſtimare in mentem venit, quod & reipublicæ, libertatis, & imperatorum temporibus rari fuerint ſive nobiles, ſive ignobiles, ſive conſulares, ſive imperatores, qui ſpectacula adeo inhumana, ac omni flagitio & ſævitia plena libenter, atque maxima cum voluptate non intuerentur. Numquid autem cujusvis generis homines, an ignobiliſſimi dumtaxat gladiatoriam exercerent, anceps valde ſum. quod enim Lentulus Capuæ, ut ferunt, gladiatores aleret, quod C. Terentius Lucanus, auctore [e] Plinio, *gladiatorum triginta paria*

[a] lib. 18. c. 7.
[b] Primo de alim. fac. c. 19.
[c] lib. 28. c. 1.
[d] lib. 2. epiſt.
[e] lib. 35. c. 7.





Pag. 194. N.° 1.


Pag . 194 .
N.º 2 .



paria in foro per triduum avo ſuo, à quo adoptatus fuerat, dederit, quod venales eſſent, & tria illa nefanda à nobis prædicta profiterentur, mihi certe perſuadent ex omnium hominum ignobiliſſimo ſimul ac impuriſſimo genere, veluti ſervis extitiſſe. Ex altera parte cum [a] Galenus referat, ſacerdotes monomachiam exercere ſolitos, cum Athenæus ſcribat illuſtres viros, atque duces monomachiam exercuiſſe, cum [b] Herodianus, atque Iulius Capitolinus Commodum imperatorem gladiatorem eximium fuiſſe, & in publicis theatris, ſpreta imperatoria dignitate, gladiatoris partes adimpleſſe ſcribant, cum tradant [c] alii imperatores ad bellum profecturos munus gladiatorium ac venationes edere conſueviſſe, ut civium ſanguine ſic effuſo pugnæ quadam imagine Nemeſis ſe, id eſt Fortunæ vis quædam expleret, vel ut inſueſcerent milites vulnera, atque cædes inſpectare. qua item ratione Solon apud [d] Lucianum narrat legem Athenienſibus fuiſſe, *ut juvenes cothurnicibus ſive qualeis, ac gallis pugnantibus ſpectandis ſtudium impenderent*, quo illi, volucres usque ad extremam virium defectionem roſtris certantes intuentes, ad fortiter ſubeunda pericula, & contemnenda vulnera, ne avibus ingeneroſiores apparerent, inflammarentur, cujus ſtudii mentionem quoque fecit Æſchines contra Timarchum, & Columella libri octavi capite ſecundo. Cum inquam hæc omnia mente contemplor, quaſi credere cogor, tum nobiles aliquando, tum ignobiles ut plurimum athleticam hanc atque gladiatoriam pugnandi ſpeciem exercuiſſe: quando etiam apud [e] Athenæum reperio, nonnullos teſtamento caviſſe, uti pulcherrimæ etiam puellæ monomachorum inſtar decertarent, aut qui in deliciis fuiſſent impuberes. Sed gratiæ Deo Immortali ſunt habendæ qui ad abolendum hujusmodi nefandum morem quoque principes impulerit, quod primum ab Honorio imperatore factum eſſe perhibet Theodoretus cap. XXVI. lib. quinti hiſtoriæ eccleſiaſticæ. Atque ex his clare patet, armorum acutorum pugnam inter athletarum exercitationes adnumerandam eſſe. quos ſciamachiam quoque interdum, ſive umbratilem pugnam exercuiſſe, inde ſatis conjicere poſſumus, quod Glaucus Caryſtius athleta ſtrenuus non minus ob pugilato-

[a] 3. de fract.
[b] Lib. hiſt. 1.
[c] Spartianus in Pupieno: & Albino.
[d] In Anach.
[e] Deipnoſoph. 4. cap. 13.

riam, quam in umbra pugnandi excellentiam celebratus ſit, eique ſtatua habitu, formaque in umbra pugnantis erecta, ut [a] Pauſanias narrat, tradatur: niſi certius comprobarent illud hæc [b] Dionyſi in libro de divinis nominibus verba: Ὅπερ ὁ σοφὸς οὐκ ἐννοήσας μιμεῖται τοὺς τῶν ἀθλητῶν ἀπειρονίκας, οἳ πολλάκις, ἀσθενεῖς εἶναι τοὺς ἀνταγωνιστὰς ὑποθέμενοι, κατὰ τὸ δοκοῦν ἑαυτοῖς καὶ πρὸς ἀπόντας, αὐτοὺς ἀνδρείως σκιαμαχοῦντες, οἴονται τῶν ἀντιπάλων αὐτῶν κεκρατηκέναι: Id eſt. *Quod ſapiens minime intelligens inexpertos vincendi athletas imitatur, qui ſæpe antagoniſtas imbecillos eſſe ſupponentes, prout ipſis videtur, necnon adverſus eos abſentes fortiter umbratili pugna certantes adverſarios ipſos viciſſe putant.* Habuit & athletarum gymnaſtica pugnæ adverſos palum exercitationem: cum [c] Vegetius ſcribat, *palorum uſum non tantum militibus, ſed etiam gladiatoribus plurimum profuiſſe, nec umquam aut arenam, aut campum victores ullos declaraſſe, niſi qui diligenter ad palum fuiſſent exercitati.* Hujus meminit quoque Plato VII. de Legib. Ariſtoteles in Polit. & Iuvenalis Satyra VI.

[a] Eliacorum 6.
[b] cap. περὶ δυνάμεως.
[c] lib. 1. de re milit. cap. 11.

——— Aut quis non vidit vulnera pali,
Quem cavet aſſiduis ſudibus, ſcutoque laceſſit,
Atque omnes implet numeros.

Ad hæc bellicam gymnaſticam, pugnarum armatarum utrarumque exercitationibus minime caruiſſe, abunde demonſtratum eſt & à [d] Platone, & ab Ariſtotele, qui in libris Politicorum ſemina quædam hujusce exercitationis monſtravit, ac fortaſſe in illis perfecit, quos ab eo ſcriptos à nobis deſiderari omnes docti ſciunt. quamvis credibile eſt, dum ad perdiſcendum exercerentur, rudia tela plerumque in uſum veniſſe. Quod enim hujuscemodi concertationes maximam ad belli peritiam utilitatem præſtarent, nemo qui hisce temporibus eorum profeſſores ſpectaverit, negaret, quando ſimiliter Plato tanti eas facit, ut ceteris exercitationum generibus pro offenſione ſimul & defenſione præpoſuerit, in ipſisque mulieres & viros elaborare voluerit. Hanc rudibus armis factam militarem monomachiam illam fuiſſe, quam [e] Hermippus Mantinæos inveniſſe & Cyrenæos æmulatos eſſe ſcribit, ego ferme credo:

[d] de Legibus.
[e] Athenæus Lib. 4. cap. 13.

credo: ſicuti ſimiliter exiſtimo, quam *ſcrimiam* vulgus dicit, eam ipſam, & non umbratilem pugnam, ut Budæus in Comment. ad Pandectas, Guljelmus Choulus & alii nonnulli falſo autumarunt, eſſe, de qua locutus Plato mea ſententia videtur, quando in Lachete ſcripſit, juvenibus conducere, ut armis pugnare diſcant, quoniam ſic habitus corporis robuſtus acquiritur, nec ulla exercitatione inferior hæc eſt, aut minus laborioſa. In hac haudquaquam certatores quemadmodum gladiatores ſe usque ad necem feriebant, ſed rudibus telis quaſi ſeſe petere invicem ſimulantes, quandoque etiam re vera ferientes, & plagarum inflictiones, & averſiones ediſcebant. Aliquando tamen cum umbra armis etiam pugnabant: quod Celtas poſt cenam factitaſſe, Poſidonius auctor eſt. Jam vero omnium frequentiſſime pugnam adverſus palum exercebant, qui militarem diſciplinam comparare optabant, quam exercitationem ita factitatam ſcribit [a] Vegetius, quod *à ſingulis tyronibus ſinguli pali defigebantur in terram, ita ut micare non poſſent, & ſex pedibus eminerent: contra illum palum veluti contra adverſarium tyro cum crate & clava, tamquam cum gladio ſe quisque excercebat, & ſcuto: ut nunc quaſi caput aut faciem peteret, nunc à lateribus minaretur, interdum contenderet poplites & crura ferire, recederet, aſſultaret, inſiliret, & quaſi præſentem adverſarium, ſic palum omni impetu, omni bellandi arte tentaret. Exerceamur ad palum* ait Seneca Epiſtol. XVIII. Quomodo autem medicinæ gymnaſtica hoc exercitationis genus receperit, facile cognoſcet ille, qui Antylli orationem apud Oribaſium [b] penſitaverit. Is quidem veteres Græcos haudquaquam armorum pugnam pro valetudinariis in uſu habuiſſe, ſed duntaxat ad efficiendos in bellum paratiores milites, ſcribit, additque Romanos primos eam, quæ pro ſanitate exerceretur, inveniſſe, quos idoneis quibusvis locis, rudibusque telis primo eam exercuiſſe, & deinde in gymnaſia invexiſſe veriſimile ſit, cum Galenus inter alia gymnaſtæ munera etiam armorum exercitationem, tamquam bono corporis habitui conducentem, recenſeat. Nam gymnaſticos tam armorum, quam umbræ pugnam, propoſita ſanitate, uſurpaſſe, ſatis clare [c] monſtravit Galenus, ubi ad exercenda brachia atque crura

[a] lib. 1. de re milit. c. 11

[b] Collectan. med. cap. 36.

[c] 2. de tuend. va. cap. 11. & 12.

ſciomachiam commendavit, hoplomachiam vero à Demea inventam multorum membrorum optimo ſtatui conferre tradidit. Quam enim armis peragebant exercitationem, *hoplomachiam* vocatam fuiſſe, præter nominis ipſius rationem, non modo Galenus teſtatum reliquit, verum etiam Cælius Aurelianus, ut paullo ante demonſtravimus, nec non [a] Martialis, qui medicum quendam hoplomachiam prave exercentem, ſive potius adverſarium graviter, & præſertim in oculis ferientem, hiſce verſibus carpit.

[a] Lib. 8. in malum medicum.

Hoplomachus nunc es, fueras ophthalmicus ante;
Feciſti medicus, quod facis hoplomachus.

Quamobrem ex his omnibus perſpicuum cuivis eſſe poteſt, pugnam tum armorum utramque, tum umbræ in omni gymnaſticæ ſpecie locum habuiſſe. Jam ad alias, quæ reſtant enarrandæ, antiquorum exercitationes, transeamus.

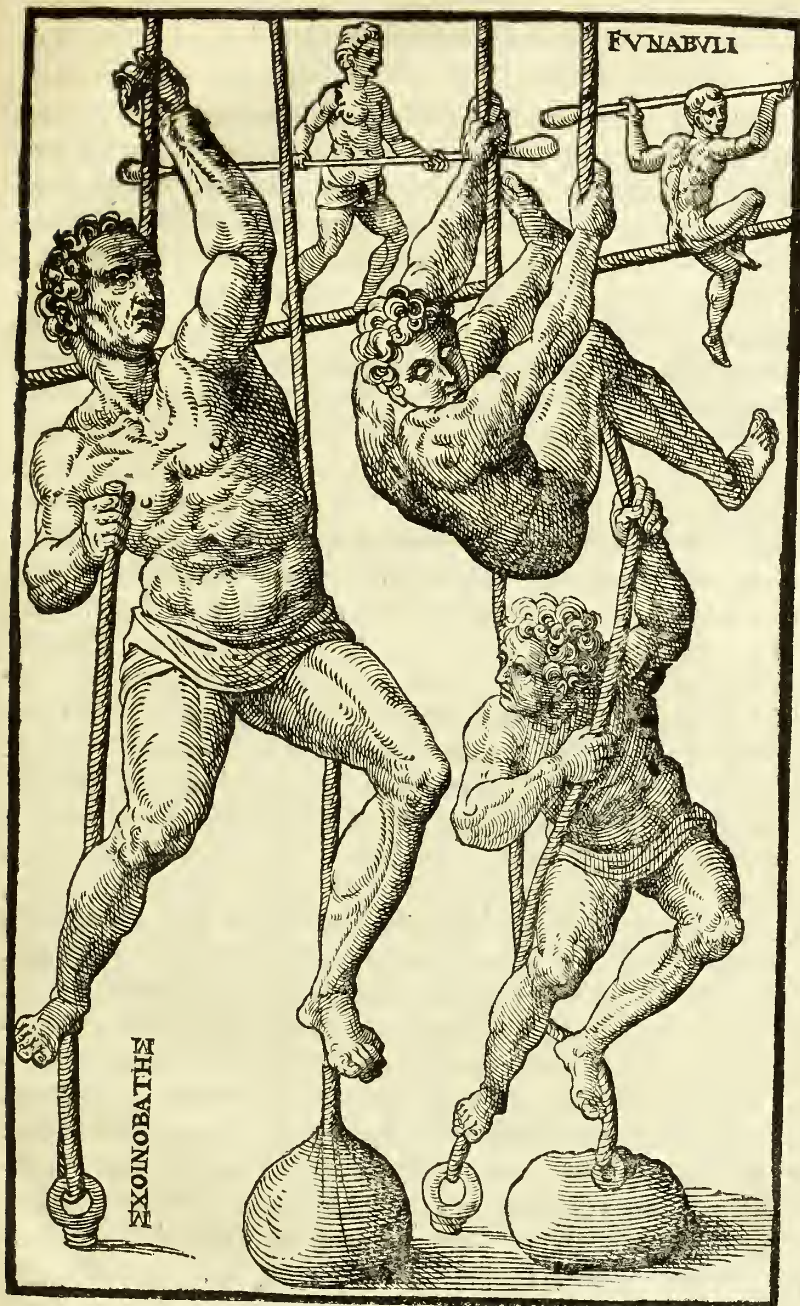
CAPVT V.

De nonnullis aliis exercitationum ſpeciebus.

PRæter exercitationes, quas jam perſpicue quantum in tanta licuit rei obſcuritate, explicavimus, multæ aliæ extitere, quæ licet ubique locorum, prout temporum & hominum variæ occaſiones poſtulabant, agerentur, præcipue tamen in gymnaſiis effici conſueviſſe, Galenus ſentire videtur. Eæ vero ſunt τὸ διὰ χοινίε ἀναῤῥιχᾶσθαι, τὸ ἀκροχειρίζεσθαι, τὸ ἐκπλεθρίζειν, τὸ πυτιλίζειν, id eſt, *per funem adſcendere*, *manibus sollučtari*, ac *plethriſſare*, *&* *pytiliſſare*. Quomodo ſeſe per funes adſcendendo exercerent, ſine labore cognoſci poteſt ex hac, quæ in ſculptis gemmis veterum ſpectatur, deſcriptione. Vnde jure ſimilem exercitationem inter vehementes Galenum repoſuiſſe colligitur. nam funambulos, *ſchœnobatas* à Iuvenale Satyra III. vocatos, qui hoc tempore lucri gratia per orbem vagantur, etiam veteres ad populum oblectandum adhibuiſſe, non modo ex prædicta icone recognoſcitur, verumetiam [b] Terentii in Hecyra locupletiſſimo hoc teſtimonio confirmatur:

[b] In prologo primo.

Ita


FVNABVLI
ΣΧΟΙΝΟΒΑΤΗΣ

Ita populus studio stupidus in funambulo
Animum occuparat. ———

Funambulis non admodum dissimile fuit genus id ludi, quod apud Hesychium & Pollucem σκαπέρδα vocatum invenitur, *in eo* enim *trabs solo depacta erigebatur*, *in cujus summo foramen erat*, *per quod funis trajiciebatur ex una parte funiculi*, *alter aversus circum ligabatur*, *alter ab altera trahebat*, *sique trahens socium*, *usque ad summum traxerat*, *protinus victor denunciabatur*, *sin alter resistens minime se trahi sinebat*, *penes ipsum victoria judicabatur.* ἀκροχειρίζεσθαι non defuerunt, qui luctæ partem quandam fuisse putarint, quando scilicet luctatores, primoribus tantum digitis insertis, periculum roboris faciebant. Sed hos male sentire unus Galenus fidem facit, qui in II. de tuend. valet. cap. VIII. statim luctam ab acrochirismo disjungit. *Erat* igitur *acrochirismus colluctatio quædam summis tantum manibus facta*, *in qua nulla reliqui corporis pars ab ipsis digitis tangebatur*, *donec adversarius deficeret*, perdurans. Hac athletæ perraro in publicis spectaculis contendebant, aliquando tamen eam ad usum revocabant, siquidem apud [a] Pausaniam legimus, Sostratum cognomine *Pancratiastem* in hujuscemodi certamine maximam laudem consecutum, & ob id ἀκροχειρισὴν quasi per excellentiam nominatum, cum adversariorum summas manus tam fortiter apprehenderet, ut non prius eos dimitteret, quam elisis digitis dolore confectos intelligeret. Quicunque pariter militari gloriæ invigilabant, interdum ἀκροχειρίζεσθαι solebant, nimirum qui & brachia fortiora & agiliora simili ratione effici sibi ipsis persuaderent. De Celtis refert Posidonius, quod in armis exercitati inter se acrochirismo certabant. Porro valetudinis studiosos huic exercitationi operam navasse, & [b] Galenus & Paulus [c] Ægineta concorditer asserunt; Hippocratem, sive Polybum secuti, qui in libris de diæta acrochirismum variis corporis affectionibus commendavit. Quid autem fuerit τὸ ἐκπλεθρίζειν, tam [d] Galenus, quam [e] Avicenna Arabum omnium doctissimus explanavit, dum uterque verbis plane iisdem scripsit, *ecplethrissare*, fuisse, *cum in plectro*, *id est in sexta parte stadii*,

[a] 6. Eliacor.
[b] 2. de tuend. valet. cap. II.
[c] Lib. 2.
[d] 2. de tuend. valet. cap. 10.
[e] Lib. 1. Fen. 3. doc. 2. c. 2.

stadii, quis prorsum, retrorsumque vicissim, idque sæpe in utramque partem sine flexu cursitans, unoquoque cursu breve quiddam ae spatio demebat, quoad denique in unico gressu constitisset, vel, ut dixit clarius Avicenna, *donec in fine illius in medio stetisset.* Ceterum πιτυλίζειν idem fuisse quod *gesticulari*, & crebro motu manus ciere, opinatus fuit [a] Politianus, quem alioquin eruditissimum, toto cælo aberrasse, facillime ex Galeni ac Avicennæ oratione convincitur, à quibus pitylissare definitur fuisse, *si quando summis pedibus quis ingrediens, vel stans*, ut sentit Avicenna, *tensas in sublime manus hanc antrorsum, illam retrorsum celerrime movisset.* qua exercitatione maxime ante parietem stantes uti solebant, quo si interdum aberrassent facile pariete apprehenso erigerentur. De hoc sermonem habuisse potest [b] Plutarchus, cum dixit, Lycurgum olim proposito decreto illas exercitationes, quæ manibus in altum sublatis efficiebantur, vetuisse, ne quis laborando consuesceret defatigari. de hoc item locutum esse [c] Juvenalem arbitratus Scaliger legebat.

[a] In Misc.

[b] In vita Lycurgi.

[c] Satyr. 11. vers. 173.

Qui Lacedæmonium pitylismate lubricat orbem.

Sed nos aliter [d] superius legendum demonstravimus. Præter hæc enumerantur aliæ exercitationes à [e] Galeno, veluti *si cuipiam alter jussisset, ut se violenter detraheret inflecteretque, dum ipse non manibus modo, verumetiam cruribus spinaque constans, & non flexus resistebat : quo genere Milonem ipsum exercuisse se ferunt, dum alios convellere se movereque è disco inuncto, super quem erectus manebat,* (ut ex sequente pictura apparet) mandabat, inter quas etiam reponi potest id, quod de eodem Milone narrant [f] Galenus & [g] Ælianus, quem referunt *manu punicum malum adeo arcte tenere solitum, ut illud à nullo præterquam ab ipsius amasia eripi posset*, nempe quæ ea in decertatione sæpius cum ipso sese exercuisset; quamvis enim hæc potius ad roboris ostensionem efficerentur, nihilominus ad bonum corporis habitum firmandum conferre credebatur; quemadmodum item, *cum alterum quis medium complexus, aut etiam ipse medio comprehensus manibus digitisque pectinatim junctis, aut quem complectebatur absolvere sese jubebat, aut ipse se à complectente solvebat.* Ita quoque

[d] Lib. 1. c. 10.

[e] 2. de tuend. valetud. cap. 9.

[f] Loco citato.

[g] 2. var. hist. cap. 24.



ſi quis alterum, qui ipſum verſus ſe inclinabat, à latere aggreſſus ilia manibus complexus, ceu onus aliquod ſublatum invicem protendebat, reducebatque, ac magis, *ſi dum geſtabat ipſe, nutu renutuque corporis uſus eſſet*, exercitationem agere dicebatur, perinde ac illi, qui à cervicibus pendentes deorſum trahebant, ac alii multi ab Avicenna relati; quos enarrare nolo; quoniam omnes ſimiles motus potius luctatorum variæ roboris jactationes, quam exercitationes per ſe ſeparatæ erant. Quales item erant illæ quæ à Socrate in Platonis Theæteto ſignificantur ſub his verbis : Κατὰ σμικρὸν γὰρ προϊόντες λελήθαμεν ἀμφοτέρων εἰς τὸ μέσον πεπτωκότες, καὶ ἂν μή πη ἀμυνόμενοι διαφύγωμεν, δίκην δώσομεν ὥσπερ οἱ ἐν ταῖς παλαίστραις διὰ γραμμῆς παίζοντες, ὅταν ἐπ' ἀμφοτέρων ληφθέντες ἕλκωνται εἰς τὰ ἐναντία. Id eſt: *Paullatim enim procedentes in medium amborum ignoranter cecidimus, & niſi aliquo modo noſmetipſos defendentes evadamus, pœnas luemus, perinde atque illi, qui in palæſtris in linea ludunt, quando ab utrisque capti, in contraria diſtrahuntur.* De his enim loquitur Iulius Pollux, quando deſcribens ludum diſtractorum hæc verba habet : Ἡ δὲ Διελκυστίνδα παίζεται μὲν ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ ἐν ταῖς παλαίστραις, οὐ μὴν ἀλλὰ καὶ ἀλλαχόθι. Δύο δὲ μοῖραι παίδων εἰσὶν ἕλκουσαι τοὺς ἑτέρους οἱ ἕτεροι, ἕς τ' ἂν καθ' ἕνα μεταστήσωνται, παρ' αὐτοῖς οἱ κρατοῦντες. hoc eſt : *Dielcyſtinda autem plerumque in palæſtris luditur, verumtamen etiam alibi. Duæ autem ſunt puerorum partes, alii trahentes alios, ſique ad illam partem transmigraverint, penes illam victoria eſt.*

CAPUT VI.

De Spiritus cohibitione.

SPiritus etiam *cohibitionem* inter exercitationes, & præſertim apotherapeuticas ab optimis gymnaſticis repoſitas fuiſſe memoriæ tradidit [a] Galenus III. de tuend. valet. libro, & ante ipſum Cælius Aurelianus inter medicos non infimus. Hanc vero tunc effici omnes docti ſciunt, *quando cuncti thoracis muſculi, qui circa coſtas habentur, usque adeo intenduntur, coguntur que, ut expiratio vocata perfici nequeat:* nam duæ ſunt, quæ univerſam ſpirationem complent, *inſpiratio* ſcilicet, & *exſpiratio*. Inſpiratio ea eſt, *quando aër ad temperandum cordis*

[a] Circa finem.

 fervo-

fervorem, spiritusque generandos, in pectoris spatia trahitur. At expiratio tunc agitur, *cum fuligines in corde genitæ per cava ipsius pectoris extra educuntur.* unde cum per musculos thorax, ceteraque spirationi deservientia instrumenta coarctantur, ita ut nec aër intus ingredi, nec fuliginosa recrementa exire queant, respirationem intercipi sive cohiberi dicimus. qua cohibitione tum gymnastæ medicorum in primis, tum athletæ exercitationis & auxilii loco non raro utebantur. Medici quidem vel medicorum gymnastæ duplicem spirationis cohibitionem in usu habebant, alteram, in qua universi thoracis musculi tendebantur, remissis, qui sunt in septo transverso atque abdomine, ut facilius excrementa deorsum truderentur; alteram, in qua abdominis quoque musculi tenduntur, quo videlicet ea, quæ sub septo sunt, viscera, exercitationis fructum sentirent. in ambabus vero fascias quasdam adhibebant, quibus thoracem atque costas, nec non ventrem cingentes, felicius propositum assequebantur. Propositum autem habebant hujuscemodi exercitatione, modo calorem in exercitationibus acquisitum, sive ipsum nativum auctum confirmare, modo spiritualia membra juvare, modo excrementa pectoris expurgare; siquidem spiritus in tali inhibitione undique compulsus, dum in angustos se meatus recipere cogitur, eosque, si amplius trusus propulsusque fuerit, etiam penitus pertransire, extenuati jam excrementi secum nonnihil arripit; quinimo, quanto is ulterius per vim coactus impellitur, tanto magis ab ipso quædam impelluntur, quædam attrahuntur. impelluntur quidem, quæ ante occurrunt: attrahuntur, quæ ad latus sunt posita, impetu ipso motus utraque coacta. ut nemo his rationibus perspectis mirari debeat, quod Erysimachus medicus in convivio Platonis ad curandum Aristophanis singultum, spiritus cohibitionem in primis commendarit, quam postea [a] Aristoteles non solum ob antedictas causas singultum extinguere, verumetiam partes corporis interiores calefacere, pluribus verbis probavit. quod idem [b] Galenus, & asseveravit, & clarissima oratione confirmavit. In hunc igitur modum, atque his de caussis à gymnasticis institutam spiritus cohibitionem, legitur, quos, ut melius res ipsis succederet, etiam hanc regulam observasse arbitror, nempe

[a] 33. part. prob. 5.

[b] 3. de Sympto. caus.s.

pe ut primo leviter ac breviter, deinceps vehementius & diutius ſpirationem inflatis buccis contineri, imperarent; demum relaxari juberent, ita namque ſecundum præceptum illud Hippocraticum omnia ἐκ προσαγωγῆς agenda, antiquos medicos voluiſſe reperio. Athletæ autem quamvis hoc exercitationis genere forſan non uterentur, nimirum quod nullibi ad gloriam, ſive ſpectatorum oblectationem aſſequendam ipſis deſerviret, nihilominus eos inter ceteras obeundas exercitationes, ſpiritus quoque retentione duabus de cauſſis uſos credo, tum ut à laſſitudine recrearentur, perſpirabileque ſimul & purum ad ſubſequentes labores corpus redderetur, quemadmodum [a] Galenus ſignificaſſe videtur; tum (quod rationi magis conſentit) ut majus robur in impulſionibus, compreſſionibus, ſaltibus, atque ſimilibus ex ſpiritu retento compararent. in his enim omnibus agendis majores quodammodo vires effici, ſi ſpiritus detineatur, quotidie declarant onera geſtantes, necnon ceteri omnes graviores operarii, quos, ut maximos labores facilius ſuſtinere queant, ſpirationem cohibere cernimus, quaſi ex tali retentione ſpiritus intus aucti, & robur creſcere faciant, & impetus efficaciores reddant. Accedit his, quod, ſicuti dicebat [b] Ariſtoteles, *retentus ſpiritus venas implet*, itaque humores exire, diſflarive non patitur: unde poſtea retentis illis, neque laborantes ſudoribus diffluunt, delaſſanturve, neque vis, quam in humoribus, ſpiritibus, & membris ſolidis conſiſtere medici omnes fatentur, ulla ex parte flacceſſere, aut diminui ſolet. Scribit Plutarchus in libro de præceptis ſanitatis, conſueviſſe aliptas, dum athletas fricabant, ipſis jubere, ut ſpiritum interciperent, ſicque fricationibus contra niterentur, quaſi ita partes corporis inunctas & contrectatas diſtenderent. quo in loco apud Græcos cum legatur τηροῦντας, legendum eſſe τείνοντας omnis ratio perſuadet: etſi bonus Eraſmus, diligens nimis interpres, hoc non viderit. Ex quibus omnibus clarum efficitur, athleticam gymnaſticam non parum ex ſpiritus retentione adjumenti capere conſueviſſe, quemadmodum medicinæ gymnaſticos eandem quamplurimum æſtimaſſe (ni fallor) abunde probatum eſt. Immo vero etiam athletas oſtentationis, & ſpectatorum voluptatis gratia in ſpiritus retentione

[a] 3 de tuend. val. cap. 2.

[b] 2. partic. prob. 1.

tione se quandoque exercuisse, inde conjicere licet, quod Milonem illum capite, & præsertim fronte, ac etiam costis & pectore robustis vittis ligato, tamdiu spiritum retinuisse legimus, quousque præ impetu intumescentes venæ ligamina illa discinderent. id quod satis confirmare possunt imagines, quas Ligorius inter ænea Illustrissimi Ferrariæ Principis summi bonorum patroni signa se invenisse, atque ab eis hasce sequentes propria manu expressisse nobis significavit. In ipsis namque videre licet fascias pectori, & costis, ut meminit Galenus, circumvolutas, tum ventres atque scrota (sicut fit in validis spiritus retentionibus) magnopere inflata: cur vero sint raso capite, solis quibusdam in summo vertice capillis apparentibus, simulque halterem è brachio sinistro pendentem gerant, puto quod & servi essent, & halteribus quoque valerent, qui veluti in spiritu retinendo celebres ab artifice repræsentati fuerunt. etenim servos apud multas nationes caput rasisse legimus, quemadmodum & Dacas servitiis nobiles, toto capite raso, atque cirro tantum in summo vertice relicto, incedere consuevisse, memoriæ proditum est.

CAPVT VII.

De Vociferatione, & Risu.

INter ceteros, quos plurimos atque necessarios in humana vita usus habet spiratio, non infimum locum obtinuit *vociferatio.* quæ cum nil aliud sit, quam aëris vehemens percussio, tam materiam, quam effectorem, & formam, vel à respiratione sola, vel saltem non absque ipsa suppeditari, Aristoteles & Galenus præclarissimis in id editis commentariis probarunt. & iccirco non ab re futurum esse duxi, si, postquam de spiritus retentione verba feci, statim vociferationis tractationem subjungerem. Neque enim ab hac me removere debuit, quod Galenus medicorum princeps aut nulla, aut quam paucissima de vociferatione scriptis tradiderit, quasique eam inter exercitationes numerari debere non censuerit: quandoquidem Antyllus apud Oribasium medicus celebratissimus non modo eam exercitationem esse voluit, verumetiam cum

ad



ad morborum diverſorum curationem, tum ad vocis ipſius cultum valde æſtimatam fuiſſe ſcripſit. quemadmodum item *a* Ætius Amidenus, & *b* Avicenna Arabs uno ore poſterioribus ſeculis comprobarunt. Nunquid vero athleticæ profeſſores, aut militaris diſciplinæ ſtudioſi hoc exercitationis genus in uſu haberent, etſi apud nullum auctorem notatum adverterim: perſuaſum tamen mihi eſt, neutros horum vociferationem tanquam propriæ ipſorum profeſſioni aut convenientem aut ſaltem neceſſariam exercuiſſe. Quod ſi dicat quis, & athletas in certaminibus, & milites in pugnis conſerendis clamoribus non ſine utilitate uſos, quando *c* Cæſar haud fruſtra antiquitus inſtitutum fuiſſe ſcribit, ut in bello committendo ſigna undique concinerent, clamoremque univerſi tollerent, quibus rebus, & hoſtes terreri, & ſuos incitari exiſtimaverunt: propter hoc minime ſequitur, vociferationis exercitationem, de qua nos agimus, militari diſciplinæ addiſcendæ conferre. Duo ſolum hominum genera vocis exercitationi ſedulo operam dediſſe reperio, hiſtrionicæ videlicet profeſſores, & medicorum gymnaſticos. Hiſtrionicam enim profitentes, ſub quibus præcones, choriſtas, tragœdiarum & aliarum fabularum ſimilium recitatores, necnon vocibus certantes colloco, vociferationibus exerceri ſolitos, locupletiſſimus teſtis eſt Plato in Ione, & *d* Ariſtoteles in problematum libris, in quibus legitur, Phrynici, nec non etiam antiquioribus temporibus tragœdias, comœdias, dithyrambos, atque leges ipſas cantu recitari conſueviſſe. ob quod vocis exercitatio tantæ exiſtimationis fuit, ut, ſicuti de athletica monſtravimus, publicæ vociferationis certamina à *e* Cælio Aureliano ſub modulationis agoniſticæ nomine intellecta, propoſitis victori præmiis, inſtituerentur. quem morem usque ad Galeni tempora perduraſſe, ex eo conjicere poſſumus, quod VII. de medicamentorum compoſit. ſecundum locos libro multa medicamenta recenſet, quibus antiqui medici in iis, qui voce contendere debebant, tum ante, tum poſt certamen utebantur, ubi ſimiliter narrat, tempore ſuo phonaſcos omnes, citharœdos, ſcilicet præcones, nec non tragœdiam ac comœdiam perſonatos repræſentantes, qui magno vocis exercitio utebantur, ſi quando vocem

a lib. 1. ſer. 3. cap. 5.
b lib 1. fen. 3. doc. 2. c. 2.
c 3. de bello civili.
d 11. & 19. partic.
e lib. 5. chro. cap. ult.

vocem contendendo oblæsissent, balneis multis, & cibis levibus, atque laxantibus uti solitos. Ex quibus verbis cuivis intelligere licet, non modo histrionicæ professores voce & cantu (quod dixit [a] Plato) simpliciter in recitandis drammatibus, rhapsodiis, aliisve imitationibus suis, verumetiam alta voce usos, atque iis interdum uniformibus, interdum variis & mutatis, veluti in tragœdia ad mœroris calamitatisque magnitudinem augendam factum olim, scribit [b] Aristoteles. Quare mirari debet nemo, quod [c] Cornelius Celsus memoriæ prodiderit, apud nonnullos morem fuisse, vocis gratia adolescentulos infibulare; quandoquidem illi, qui histrionicæ operam navare sibi proposuerant, cum opus magna voce haberent, ad evitandam venerem, à qua summopere illa labefactatur, infibulatione non parum juvabantur, & ideo ipsa in tam frequenti usu recepta erat, ut omnes fere comœdi, aliive histriones infibularentur. quemadmodum [d] Martialis attestari videtur his versibus, in quibus de duobus histrionibus verba facit.

[a] In Ione.
[b] 19 partic. prob. 6.
[c] lib 7. c. 25.
[d] lib. 7. epigr. 81.

Menophili penem tam grandis fibula vestit,
Ut sit comœdis omnibus una satis.

& paullo post:

Dum ludit media populo spectante palæstra
Heu cecidit misero fibula, verpus erat.

& quemadmodum [e] Juvenalis insinuat, ubi scribit:

Solvitur his magno comœdi fibula:

[f] &

Si gaudet cantu, nullius fibula durat,
Vocem vendentis prætoribus:

[e] Sat. 6. vers. 73.
[f] Ibid. vers. 377.

Satis itaque constat, vociferationis exercitium majorum nostrorum temporibus in usu extitisse histrionibus, magistrosque phonascos, sicuti artem phonasciam à Theophrasto fuisse appellatam. Sed ubinam locorum perageretur, & cur institutum foret, quid apud probatos auctores legerim, in medium afferam. De loco certum est, tam Græcos, quam Romanos

[a] In Atticis.
[b] In ejus vita cap. 12.
[c] In Protag.
[d] 19. partic. problemat.
[e] In lib. de sanit. tuenda.
[f] Lib. 1. c. 8.
[g] Lib. 1. chro. c. 1. & lib. 2. cap. 6.

manos locum secundum [a] Pausaniam imagine theatri constructum habuisse, in quem deferebantur poëmata priusquam in theatro agerentur, & ex quo certamina musica spectabantur, ᾠδεῖον à Græcis, à Latinis ipsis *odeum* vocatum, in hoc vocis exercitationes, atque certamina prædicta effici consuevisse existimo, quando [b] Suetonius Tranquillus Neronem, musicum certamen instituisse, Domitianumque odeum, ubi præter citharœdos, chorocitharistæ, atque psallocitharistæ certarent, excitavisse scribit· quamquam alibi quoque, & præsertim in gymnasiorum exedris, in quibus philosophos & rethores disputare solitos accepimus, veteres vociferationibus certasse, se ipsosque exercuisse suspicor, cum ad formandas excolendasque voces alios in concavis locis, alios prope maris littora, ut de Demosthene fertur, vociferari, legere, cantare consuevisse legamus; quem Demosthenem cum lingua ob spiritus imbecillitatem hæsitaret, *Neoptolemo histrioni decem millia drachmarum numerasse, ut eum uno spiritu versuum periodos proferre faceret*; auctor est Plutarchus in decem oratoribus. Porro finis, cujus gratia hujuscemodi exercitationes veteres in usum provexerint, multiplex fuit, sicut à [c] Platone, [d] Aristotele, ac [e] Plutarcho intelligere possumus: nam vociferationibus exercebantur, vel ut in choris, in Sophistarum ac aliorum adhoc institutis certamimibus, in dithyrambis τοὺς ἀντιστρόφους sive adversarios superarent, vel ut in scena & theatro quisque munere suo cum laude fungeretur, Ceterum an eodem tempore vociferationis exercitatio, & ad histrionicum, & ad medicum usum tracta fuerit, haudquaquam certo scio. sed cum animadverterim, [f] Cornelium Celsum inter exercitationes imbecilli stomacho conferentes, claram lectionem commendasse, similiter & [g] Cælium Aurelianum antiquum inter Latinos medicum in dolore capitis vocis exercitium, *anaphonesin* à Græcis vocatum, probasse, nec non in vocis amputatione, & aliis morbis exercitium idem adhibito præceptore administrandum consuluisse, ad credendum adducor, ætate illa vocis exercitationem in medicorum gymnastica locum habuisse, atque ipsos gymnastas vocem exercendi, modos, tempora, & regulas calluisse: tametsi postea Plutarchi atque Antylli temporibus ipsa majus

incre-

incrementum susceperit. nempe quando pluribus jam experimentis comprobatum erat, exercitationem vocis rite initam non modo ad vocis conservationem, & ad aliquorum morborum curationem, sed etiam (quod ait [a] Plutarchus) ad tuendam bonam valetudinem, & ad corporis robur verum efficacissimam esse, utpote quæ thoracem ac vocalia instrumenta perbelle exerceat, naturalem calorem excitet, partibusque maxime vitalibus, & principalissimis vim internam, vigoremque firmum & genuinum inserat. ob quæ fortasse refert [b] Galenus Thessallum illum, ætate Neronis, ut scribit [c] Plinius, magna existimatione habitum & à se ipso *jatronicem* appellatum, eam etiam curandis malignis ulceribus adhibuisse. Modus autem quo hujuscemodi exercitatio peragebatur, talis à Cælio Aureliano in capite de furore proditur, *quod principia leni voce promebantur, narratio vero & demonstrationes extenta, atque majore*, tum *epilogus demissa & indulgenti*; quem vero Antyllus indicavit, erat, quod, *cum alvus dejecerat, primo leniter fricabantur, ac præcipue inferiores partes faciesque spongia aut madefiebat, aut abluebatur, deinde prius sensim, ac per intervalla mediocria loqui incipiebant, nonnunquam prius deambulabant, post vero ad vociferationem accedebant, in qua doctrinæ expertes ea dicebant, quorum meminerant, quæve clara & multas habere lenitatis & asperitatis mutationes habere videbantur. sin autem versus sciebant, jambicos dicebant, & tertius locus Elegiæ dabatur, quartus modulis & numeris, atque in his omnibus præstantius judicabatur memoria recitare, quam legere*, & ut admonuit [d] Plutarchus, *mediocribus potius, quam nimis commotis vociferationibus & jurgiosis clamoribus uti: in primis vociferabantur, vocem quam gravissimis fieri sonis poterat, producendo, tum ad acutissimos eam redigendo: deinde cum non multum in acuto sono permansum foret, retro vicissim reflectebant, paullatim vocem diminuendo, donec ad gravissimam, à qua ductum initium erat reverterentur*: atque hunc in modum tota vocis exercitatio absolvebatur, adhibita interim ratione virium, alacritatis, consuetudinis, & denique aliorum, de quibus Plutarchus in libro, quem de conservanda valetudine inscripsit, copiose disseruit. ea autem omnia agebant tam accumbentes, quam sedentes, aut stantes: ut hac ratione loca ampla hujuscemodi

[a] In libr. de tuend. valet.
[b] 4. Method.
[c] Lib. 29 cap. 1.
[d] In lib. de tuend. valet.

modi exercitationi minime necessaria judicaverit Socrates. Ad hoc pertinet & illud, quod à Plinio lib. XXXIV. cap. XVIII. relatum est, *Neronem principem lamina pectori imposita sub ea cantica exclamantem alendis vocibus demonstrasse rationem.* Et quoniam diximus, in hoc exercitationis genere, quartum locum numeros & modulos obtinuisse, merito quis à nobis sciscitari posset, qua ratione illud factum credamus, cum Plato compluribus in locis diversam & pene contrariam gymnasticæ musicam effecerit, quod altera animum, altera corpus respiciat. Cui respondendum esse judico, musicam prout ex rythmis, melodiis harmoniisque composita est, omnino à gymnastica separari, quia sic animorum solatio atque jucunditati solummodo studet, moresque hominum aliquo pacto componere apta est: ob quod eam Plato & Aristoteles in optimis rebuspublicis pueris addiscendam statuerunt. Quatenus vero musica ipsa voce utitur, & modo graves, modo acutos, modo medios sonos, qui non sine aliquo corporis labore eduntur, admittit, in gymnastica eam locum obtinere perspicuum sit. cujus rei illa assignari ratio potest, quod musica tota ordinatis vocis motibus plena existit, qui secundum [a] Aristotelis sententiam, naturam, viresque nostras & augent, & servant. ut hac de causa nemo inficiari debeat, quin musica, perinde ac vociferatio gymnasticæ, medicorum exercitatio quædam reputetur, quando id [b] Cælius Aurelianus medicus sæpe testatum fecit, & præcipue dum in furore, atque in catarrho, vocisve abscissione curandis modo vocis exercitium musico monitore compositum, modo anaphonesin adhibito præceptore, & temporum ordine servato, modo eandem sub magisterio aliptæ, vel musici præcipientis ineundam præcipit. Ad hæc gemitus quoque inter gymnasticas vocis exercitationes recenseri debere censeo, nempe qui ultra clamores, atque ululatus, quos fere semper sibi associatos gerunt, lacrymas quoque eliciendo, excrementa capitis aliarum multarum exercitationum instar exinanire possunt. Et iccirco [c] Aristoteles jure eos improbandos esse voluit, qui pueris lege ploratus prohibent: ita enim ab ipso scriptum invenitur: Τὰς δὲ διατάσεις τῶν παίδων, καὶ κλαυθμοὺς, οὐκ ὀρθῶς ἀπαγορεύουσιν οἱ κωλύοντες ἐν τοῖς νόμοις. συμφέρουσι γὰρ

πρὸς

[a] 19. partic. Prob. 38.

[b] lib. chron. c. 5. & lib. 2. cap. 6. & 13.

[c] 5. Polit. cap. ult.

πρὸς αὔξησιν. γίνεται γὰρ τρόπον τινὰ γυμνασία τοῖς σώμασιν, ἡ γὰρ τοῦ πνεύματος κάθεξις, ποιεῖ τὴν ἰσχὺν τοῖς πονοῦσιν, ὃ συμβαίνει καὶ τοῖς παιδίοις διατεινομένοις. id est : *Puerorum vero distensiones atque ploratus, qui in legibus prohibent, haud recte faciunt, conferunt enim ad incrementum, cum sint quodammodo exercitationes corporum, spiritus namque cohibitio laborantibus robur parit, quod etiam pueris inter plorandum distensis contingit.* Ex quibus plane patet Aristotelem ploratum & exercitationem, & utilem exercitationem censere. Nam & [a] Cicero *athletas inter exercendum ingemiscere consuevisse* memoriæ mandavit, quasi illud ad augendas actionum vires non parum adjuvaret. Risum pariter si quis inter vocis exercitationes adnumeret, minime judicio meo hallucinabitur, quod (sive is titillatio præcordiorum existat, quemadmodum [b] Aristoteles sensit, sive, ut est àpud [c] Meletium, motio, quæ in facie existentes musculos distendat, sive muscularis dilatamenti motus, qui à spiritus agitatione ab intimis visceribus impellitur, sive quid aliud sensum atque intellectum humanum latens) proculdubio illum corpora nostra agitare, & non parum exercere apparet. Quis enim non videt hominibus, dum rident, tota viscera commoveri, ignescere faciem, caput & pectus concuti? innumerisque fere affectionibus eorum statum affici, quæ sicuti nonnullis aliquando magna detrimenta, aliquando mortem attulerunt, ita quoque allios non parum juverunt : ut falsum dixisse apud [d] Xenophontem Aglaitadem illum ferme constet, qui risum moventes neque ridentium animis, neque corporibus prodesse credidit.

[a] 2. Tusc. quæst.
[b] 2 de part. animalium, & 35. par. probl. 6.
[c] In libr. de nat. hom.
[d] In Pædia Cyri lib. 2.

CAPUT VIII.

De Cricilasia, Trocho, Petauro, & Pilamalleo.

SI ea omnia, quæ antiquis temporibus usitata, ac, ut sic dicam, pervulgata erant, aut ad nos per manus tradita, sicut de anatomica arte narrat [e] Galenus, pervenissent, aut ab auctoribus scriptis mandata non interiissent, multos profecto labores, quos homines quotidie in obscuris, ac antiquatis rebus ad lucem revocandis sustinent, citra ullam jacturam

[e] 2. de anat. admini. in princ.

effugissent. sed quoniam alia temporis diuturnitate asperitateque obsoluerunt, alia difficili obscuritate depravata sunt, alia scriptorum interitu defecerunt, alia communi quadam seculorum negligentia nunquam proprium nitorem recuperarunt, hinc factum est, ut in dies cogantur homines obsoleta renovare, depravata reformare, abolita reficere, tandemque neglectis & deturpatis splendorem restituere, nec non in tanta obscuritate coacti, somniantes quandoque à veritate procul aberrare. inter quos cum ego quoque similem provinciam susceperim, qui artem gymnasticam olim in magno pretio habitam, nunc penitus obscuratam & emortuam ad lucem reducere studeo, mihi tanto majore excusatione dignus videor, quanto pauciores, aut fere nulli scriptores supersunt, à quibus institutum meum dirigi queat, ne sileam plurima exercitationum genera, quæ quod temporibus nostris desueverint, veterumque peragendis eas ratio non habeatur, quomodo fierent, qualesve essent, divinandum est potius, quam certi quidquam affirmandum. Quemadmodum de cricilasia atque trocho contingit. Nam κρικηλασίας, quæ *circuli impulsum* latine sonat, modum atque figuram tametsi [a] Oribasius ex Antyllo explicasse videatur, tamen res ipsa usque adeo tenebris involuta est, ut perarduum omnino cuivis erudito fiat, talis exercitationis formam & conditiones dignoscere. Sed ne quis nos vel crassæ ignorantiæ, vel temeritatis, vel timiditatis, vel arrogantiæ crimine juste notare queat, ipsius Oribasii verba Græca ex Vaticano codice descripta in medium adducam, quæ ita in libro [b] Collectaneorum. VI. ad Julianum leguntur. Ἐλάσσονα δὲ ἐχέτω ὁ κρίκος τὴν διάμετρον τοῦ μήκους τοῦ ἀνθρώπου, ὥστε τὸ ὕψος αὐτοῦ μέχρι τῶν μαστῶν ἐξικνεῖσθαι, ἐλαύνεσθαι δὲ μὴ κατὰ μῆκος, ἀλλὰ κατὰ πεπλανημένον, ἔσω δὲ ὁ ἐλατὴρ σιδηροῦς ξύλινον ἔχων τὴν λαβήν, τοὺς μέντοι λεπτοὺς κρίκους τοὺς περικειμένους τῷ τροχῷ ᾠήθησαν τινες εἶναι περιττούς, τὸ δὲ οὐχ οὕτως ἔχει, ἀλλ᾽ ὁ ψόφος ὁ γινόμενος ἐξ αὐτῶν διάχυσιν ἐργάζεται, καὶ ἡδονὴν τῇ ψυχῇ, Id est, *Habeat vero circulus diametrum hominis longitudine minorem, ita ut ipsius altitudo usque ad mammas pertingat, neque secundum longitudinem, sed in transversum impellatur, sit autem impulsor ferreus ligneam ansam habens. Nonnulli tenues annulos rotæ circumpositos supervacaneos esse putarunt: at hoc minime ita se habet,*

[a] Lib. collect. 6. cap. 26.

[b] cap. 26.

habet, quinimmo sonus ab ipsis genitus relaxationem, atque voluptatem animo parit. Ex quibus verbis clare patet, in hac exercitatione homines circulum quendam magnum, cujus circumferentiæ annuli parvi infixi erant, quadam ferrea virga ansam habente in transversum latus impellere consuevisse, à quo ducta metaphora M. Cicero II. epistolar. ad Atticum IX. scripsit: *Festive, mihi crede, & minore sonitu quam putaram orbis hic in republica est conversus*, sed cum hac ætate in usu non habeatur, possumus sane aliquid divinare, at ejus formam & conditiones penitus cognoscere minime licet. quod enim trochus Græcus fuerit, de quo Horatius libro III. carminum. Ode. XXIV.

Seu Græco jubeas trocho,

fieri quidem potest, at ob hoc nil amplius certi habebitur, cum & ille æque sit nobis ignotus. Quod item *petaurum* fuerit, aliquis fortasse in animum induxerit suum; verumtamen rem secus se habere facillime perspiciet, dum scire velit, id *machinam quandam ligneam fuisse, qua homines rotis quibusdam in aërem jactabantur*, ut, præter nominis illud indicantis vim, testatus est tum Lucilius, cum dixit, *Sicuti mechanici cum alto exiluere petauro*, tum etiam Juvenalis Sat. XIV. hoc versu:

An magis oblectant animum jactata petauro
Corpora, quique solent rectum descendere funem.

& Martialis libro XI. epigr. XXII.

Quam rota transmisso toties impacta petauro,

unde genus hoc exercitationis delectabilis minime cricilasiæ assimilari patet. quamquam credo petauro valde similem esse jactationem illam, quæ hodie apud multas puellas & pueros efficitur, assere funibus quatuor ad laquearia suspenso, & ibi sedentibus pueris, aut puellis veluti per aërem jactatis. quod genus sub oscillarum appellatione à veteribus significatum puto: atque id forsan est, cujus meminit Avicennas prima quarti tract. II. cap. XIII. ubi ad coërcendum sudorem laudat, ut

æger

æger ponatur ſuper inſtrumentum, quo pueri, vel juvenes ſolent in aëre concuti. etenim Ælius Stilo apud Feſtum ait, *petauriſtas* dici proprie Græce, quod ii πρὸς ἀέρα, vel πρὸς αὔρας πέτονται, ſive, quod *ad aërem*, vel *ad auras* volent. quod exercitationis genus etiam in ludis gymnicis uſurpatum fuiſſe apud Thracas, Ægyptios, aliosque populos ex hiſtoriis unicuique perſpectum eſſe poteſt. Nec minus iſtud indicant Auguſti, atque Tiberii Cæſarum nummi, in quibus hunc in modum oſcellarum ludus repræſentatur. Qui licet ab hodiernis oſcellis diverſus ſit, quo ad modum, nihilominus re ipſa nequaquam diſtare facile perſpicitur; quod in aëre videatur non ſecus luſores quaſſari ſolitos fuiſſe, atque nunc agunt, qui ſimiliter exercentur. Sago pariter conſueviſſe jactare ſeſe in aëra, præter [a] Martialem id hoc verſu teſtantem.

[a] Lib. 1. epigr. 3.

Ibis ab excuſſo miſſus in aſtra ſago:

eſt etiam teſtimonium Salviani & Suetonii in Othone, qui eo motu ipſum fuiſſe delectatum ſcribit libro VI. de vero jud. cap. IV. V. *ut ſago in ſublime jacularetur.*

Neque forſan prorſus abſonum eſt raptorium illud machinamentum à [b] Cælio Aureliano *macron ſparton* vocatum, vel ipſummet petaurum, vel ſaltem non ei diſſimile fuiſſe. Jam vero ſi quid apud Latinos auctores legitur, quod cricilaſiæ æquiparari queat, id profecto eſt trochus, quem [c] Martialis ita pluribus in locis deſcripſit.

[b] 5. chron. cap. ult.

[c] Lib. 14. epigr. 68.

Inducenda rota eſt, das nobis utile munus,
Iſte trochus pueris, at mihi cantus erit.

[d] &

[d] ibidem.

Garrulus in laxo cur annulus orbe vagatur,
Cedat at argutis obvia turba trochis.

[e] &

[e] Lib. 11. epigr. 22.

Lydia tam laxa eſt, equitis quam culus aheni,
Quam celer arguto qui ſonat ære trochus.

in trocho namque primo erat circulus, & in circulo annulus, qui ſono ſpectatoribus voluptatem afferebat; aderat & impulſor cum anſa, à [f] Propertio *clavis* vocatus, ubi dixit,

[f] Lib. 3. Elegia 12.

Incre-


OSCELLAE VEL PETAVRV̄

Increpat & versi clavis adunca trochi.

quæ omnia Antyllus in cricilasia sua appositissime depinxit, nisi quod Antyllus circulo tenues annulos, non annulum circumpositos tradit, præterea cricilasiam virorum exercitationem effecit. Martialis autem puerilem quendam ludum trochum fuisse significavit, quinimmo apud Xenophontem in Convivio de muliere psaltria narratur, quod *in saltando missos plures trochos exciperet, simulque saltans eos projiceret in altum, & rursum concinne exciperet*, quanquam dubitari potest, ne is trochus valde ab hoc nostro discreparet. His ergo duabus postremis rationibus adductus in eam sententiam venio, quod cricilasia exercitatio aliquo pacto diversa à trocho Latinorum extiterit; propter hoc tamen quid trochus foret, minime quidquam affirmare audeo, licet certo teneam, illud genus turbinis; quem loro baculo alligato emissum pueri in orbem rotare faciunt, & deinde plagis rotatum impellunt certatim, quemve Græci βέμβικα nuncupant, ut ex hoc antiquo epigrammate.

Οἱ δ' ἄρ ὑπὸ σκυτάλαισι θοὰς βέμβικας ἔχοντες
Ἔστρεφον εὐρείῃ παῖδες ἐνὶ τριόδῳ.

id est:

At pueri scytalis ludentes turbine acuto
Vertebant lato quisque suum in trivio.

d 7. Æneid. Et quem appositissime descripsit [d] Virgilius his versibus.

Ceu quondam torto volitans sub verbere turbo,
Quem pueri magno in gyro vacua atria circum
Intenti ludo exercent: ille actus habena
Curvatis fertur spatiis: stupet inscia turba,
Impubisque manus mirata volubile buxum
Dant animos plagæ, ————

minime trochum esse, ut voluerunt nonnulli, sicuti & exercitatio illa, quæ hodie supra ligneas tabulas pannis contectas una cum ligneis pilis efficitur, & *truchus* nuncupatur, trochi anti-

antiquorum apud me ſimilitudinem parvam gerit. Nam trochus primo in publicis gymnaſiis, aliisve locis peragebatur. Secundo is annulum ſeu annulos habebat ſtrepitum edentes, ut homines per viam ambulantes ſonitu audito longius ab incurſu trochi caverent. Poſtremo ex ære conflabatur, atque clavem aduncam habebat. quæ omnia nec ſeparatim, nec ſimul in turbine, ſeu trucho noſtris reperiri ſenſus ipſe docet. ut merito credere debeamus, ab his longe diverſum antiquorum trochum extitiſſe, quem (ut ego puto) apprime repræſentat hæc figura



à Ligorio ad nos miſſa, quam ſe ex forma in vetuſtiſſimo atque ampliſſimo cujusdam Comici vel Satyrici poëtæ monumento expreſſa in via Tiburtina prope Romam accepiſſe retulit. niſi quod præter annulos dentes quosdam circulo infixos, & mobiles monſtrat. quos ad ſtrepitum majorem edendum appoſitos fuiſſe vero conſonat. Trochum autem cum Horatius inter exercitationes connumeret in arte [a] poëtica.

[a] Paullo ante finem.

Indoctusque pilæ, discive, trochive quieſcit,
Ne ſpiſſæ riſum tollant impune coronæ:

Cumque Propertius inter gymnasiorum exercitationes recenseat: proculdubio ad gymnasticam aliquam pertinuisse, consentaneum rationi videtur. & ob id cum neque militari, neque athleticæ jure attribui queat, superest medicinæ gymnasticæ exercitationem fuisse, & illius præsertim, quæ pueris exercendis operam navabat. Posset tamen existimari etiam ad militarem aliquo pacto pertinuisse; quod referat Ammianus Marcellinus lib. XXI. Julianum Cæsarem *apud Parisios variis sese exercuisse motibus in campo, & inter alios quodam quem dum faceret, axiculis queis orbis erat compaginatus in vanum excussis, ansam remansisse illam, quam retinens valida manu stringebat*: ex quo loco Turnebus summi judicii & eruditionis jure censuit ejusmodi exercitationem fuisse trochum. His dissimilem formam habet exercitationis illud genus, quod, non multis ab hinc annis in Regno Neapolitano inventum, hodieque in universa fere Europa usitatum, apud Italos *pilam & malleum* vocant. in hoc etenim primo brachia & dorsum exercentur, quando malleis ligneis pilam ligneam longe pellere coguntur: demum ex ambulatione, quæ tali exercitationi perpetuo associatur, ea commoda fere trahuntur, quæ ambulantes homines percipiunt. ut his rationibus, licet antiquum non sit, minime contemni mereatur. quamquam aliquis antiquos etiam hac exercitatione non caruisse forsan contendat, cum apud *a* Avicennam inter ceteras exercitationes unum nominetur, quod virgis retortis dictis *alsulegian* cum pila magna, aut parva lignea efficiebatur, quas conditiones apprime nostra pilamalleo convenire unusquisque videt, nisi alias tacuerit Avicenna, quod suo tempore notissimæ essent.

a loc. citatis.

CAPVT. IX.

De Equitatione.

HActenus eas exercitationes prosecuti sumus, quas homines à seipsis citra alterius rei adjumentum obibant. Superest de iis modo sermonem habere, in quibus homines quidem sponte, & quodammodo libere movebantur, at eorum motus alterius moventis ope perficiebantur. quod enim Ga-

[a] Galenus istis duobus addidit genus exercitationis à medicamentis factum, minime ad institutum nostrum pertinet: ideo ilud semper dimissum hac ratione intelligatur. Inter hæc postrema primun locum jure sibi vindicat *equitatio*, à Græcis medicis ἱππασία vocata, nempe quæ ceteris dignior sit, & liberum hominem, ut scripsit in Lachete Plato, maxime deceat, necnon utriusque exercitationis naturam, illius scilicet, quæ à nobis ipsis, & illius, quæ ab aliis in nobis peragitur, secundum Galeni sententiam sapiat. Equitationis primum inventorem Bellerophontem extitisse, auctor est [b] Plinius. post Bellerophontem Thessali, ob id Centauri nuncupati, equitatione in bellis uti cœperunt, quæ paulatim usque adeo crevit, ut [c] Hippocratis tempore omnes fere Scythæ equis veherentur. qui cum ob assiduas equitationes coxarum doloribus cruciarentur, per venarum post aures incisionem ab illis curati, ad coïtum valde impotentes evadebant; quamquam multi erant infœcunditatem eam à Diis proficisci suspicantes, quos Hippocrates redarguit, quod divites semper diis amici, pauperes vero minime sint, (ut etiam [d] Aristoteles id ab Hippocrate mutuatus confirmavit, (& propterea æquum fuisse potius inopes, quam opulentos eo vitio corripi, cujus tamen contrarium eveniebat. Post Hippocratis tempora equitatio semper quemadmodum in Hippia à Platone traditur, in maxima existimatione habita fuit, & idcirco omnes gymnasticæ species eam inter reliquas suas exercitationes receperunt. Nam quod in circis & ludis majores nostri equitationis certamina adhiberent, præter Olympicos ludos, in quos vicesima quinta Olympiade equorum cursus certamen inductum tradunt; testatum facere possunt quatuor illæ Romanæ factiones, *albati* scilicet, *russati*, *veneti*, & *prasini*, quæ tum in circis, tum in ludis, ac aliis equestribus certaminibus adhibitis equis, sive ad equitationem, sive aurigationem semper certabant, tantumque studium equis optimis eligendis ac parandis exhibebant, ut [e] Galenus dixerit, venetæ, ac prasinæ factionis homines etiam stercora equorum odorare solitos, quo ex illis animalium habitus, atque temperaturas internoscere, & cognitis inde melioribus uti valerent, siquidem harum factionum contentiones

[a] 3. de tuend. valet. cap. 11

[b] Lib. 7. c 56.

[c] Lib. de aëre, aquis, & locis.

[d] 1. Rheto.

[e] 7. Metho.

potiundi victoriæ caussa tales erant, quæ nec ullis sumptibus, nec ullis laboribus ac studiis parcere quemquam permitterent: eo magis quod tota urbs quasi quadripartita erat, aliis uni, aliis alteri factioni faventibus, nec ulla pars civitatis reperiebatur, aut ullus hominum conventus, in quibus certaminum tempore de hujuscemodi factionibus aut studiosissime non disceptaretur, aut saltem sermo non haberetur, quemadmodum ex Plinii sexta noni libri Epistola, atque his [a] Martialis versibus quisque conjectura assequi potest.

[a] lib.14. epigr. 34.

Sæpius ad palmam prasinus post fata Neronis
Pervenit, & victor præmia plura refert.
I nunc, livor edax, dic te cessisse Neroni.
Vicit nimirum non Nero, sed prasinus,

& Lib.10. epigr. 48.

De prasino conviva meus, venetoque loquatur.
Nec facient quemquam pocula nostra reum.

quamquam [b] Juvenalis majorem Romanæ civitatis partem prasinæ factioni favisse tempore suo, quando Martialis quoque floruit, testari videatur his versibus.

[b] Sat. 11. vers. 195.

Totam hodie Romam circus capit, & fragor aurem
Percutit, eventum viridis quo colligo panni.
Nam si deficeret, mœstam, attonitamque videres
Hanc urbem, veluti Cannarum in pulvere victis
Consulibus, ————

Has vero in favendo diversis factionibus hominum acerrimas contentiones inde ortas semper existimavi, quoniam Romanorum quorumlibet vestimenta quatuor duntaxat coloribus texebantur, vel rubeo, vel albo, vel veneto, sed præcipue rubeo magis fusco, ut [c] Martialis hisce versibus indicat, de Canusina lana rubea fusca sermonem habens,

[c] Lib. 14. epigr. 27.

Roma magis fuscis vestitur, Gallia rufis,
Et placet hic pueris, militibusque color.

& ob hoc quicumque ei factioni favere cogebantur, quæ sibi simi-

ſimilem colorem profitebatur. Etſi huic ſententiæ reclamare videantur ea [a] Ovidii verba.

[a] 1. de arte amandi.

Cujus equi venient, facito ſtudioſe requiras,
Nec mora: quisquis erit, cui favet illa, fave.

Sed de equitatione ludorum & ſpectaculorum, quam & athleticam vocare licet, plura non dicam: quoniam eruditiſſimus Panvinus luculentiſſime ſimul & copioſiſſime in libris de ludis, quos jam edere parat, univerſam hanc materiam pertractavit. Ad bellicam gymnaſticam accedo, quam ad acquirendam equeſtrem pro bellis diſciplinam equitationis exercitio uſam fuiſſe, locupletiſſime teſtatus eſt [b] Plato: ubi non modo viros equis armatos, atque inermes exerceri ſtatuit, verum puellis quoque tales exercitationes inire conceſſit, easque inter ceteras bellicæ gymnaſticæ ſpecies, ſive partes evidenter collocavit, ſicuti [c] Xenophon pariter ſentire videtur, apud quem Iſchomachus vitæ ſuæ rationem Socrati exponens ſic loquitur: Μετὰ δὲ ταῦτα ὡς τὰ πολλὰ ἀναβὰς ἐπὶ τὸν ἵππον ἱππασάμην ἱππασίαν, ὡς ἂν ἐγὼ δύνωμαι ὁμοιοτάτην ταῖς ἐν τῷ πολέμῳ ἀναγκαίαις ἱππασίαις, οὔτε πλαγίου, οὔτε κατάντους, οὔτε τάφρου, οὔτε ὀχετοῦ ἀπεχόμενος, ὡς μέντοι δυνατὸν ταῦτα ποιοῦντα, ἐπιμέλομαι μὴ ἀποχωλεύσαι τὸν ἵππον. id eſt. *Poſt hæc autem equum adſcendens ut plurimum, equitationem illis, quæ fiunt in bello neceſſariis equitationibus, quam per me fieri poteſt ſimillimam exerceo, modo per transverſum, modo per declive, modo ſupra foſſas, modo ſupra aquæ rivos illum agens, atque hæc facientem equum, ne claudum reddam valde ſtudeo.* Quæ verba, poſtquam multis aliis ejus vivendi rationem declarantibus addidiſſet Iſchomachus, ei tandem Socrates ita reſponſum dedit: Νὴ τὴν Ἥραν ὦ Ἰσχόμαχε ἀρεσκόντως γέ μοι ταῦτα ποιεῖς, τὸ γὰρ ἐν τῷ αὐτῷ χρόνῳ συνεσκευασμένως χρῆσθαι τοῖς τε πρὸς τὴν ὑγίειαν καὶ πρὸς τὴν ῥώμην παρασκευάσμασι, καὶ τοῖς εἰς τὸν πόλεμον ἀσκήμασι, καὶ ταῖς τοῦ πλούτου ἐπιμελείαις, ταῦτα πάντα ἀγαθά μοι δοκεῖ εἶναι. Hoc eſt. *Per Iunonem ò Iſchomache ſic agendo mihi places, quandoquidem uno tempore collectim ſanitati atque robori acquirendo operam navas, necnon ad bella te exerces, divitiisque accumulandis invigilas, quæ omnia admiratione digna mihi plane videntur.* Ex his enim & Iſchomachi, & Socratis ſermonibus clariſſimum argumentum elicitur, antiquos ad bellicas diſciplinas

[b] 8. de leg.

[c] In Oecon.

plinas comparandas equitationibus ufos. Quod vero medicorum gymnaftæ equitationes ad fanitatem recuperandam tuendamve, necnon ad optimum corporibus habitum ingenerandum adhiberent, præter Socratis modo citatam orationem, unum [a] Galeni teftimonium fufficere deberet : qui inter reliquas gymnafticæ exercitationes minime infimum locum eam obtinere, cum nedum corpus, fed etiam fenfus exerceat, fcribit: nifi quoque Antylli, Ætii, & poftremo [b] Avicennæ comprobatio accederet, qui tam equis, quam camelis vectari inter opportunas exercitationes repofuit. nam & Germanicum Tiberii imperatoris nepotem, cum crurum tenuitate deturparetur, equitatione à medicis imperata illam curaffe memoriæ prodidit Suetonius : ut hoc exemplo perfuafi credere debeamus, equitationem tanquam utiliffimam à medicis femper magnopere exiftimatam fuiffe : quamvis & apud ipfos valde referret, numquid mulo, an equo veherentur, & illis an gradariis, an afturconibus, an fuccuffatariis, an concurrentibus : quorum omnium diverfas operationes fuo loco explanabimus.

a 2. de tuend. val cap. 11.

b Loc. citat.

CAPVT X.

De Curuli vectatione.

DIximus duo effe exercitationum genera, alterum in quo homines à fe ipfis folum moventur, alterum ab aliis, five, ut Ariftotelis more loquar, alterum in quo fuapte natura, alterum in quo alio movente fefe exercentes moventur. De primo fuperius tractavimus, de altero quod *geftatio* à Cælio Aureliano & Plinio communi nomine, ab Antyllo, Herodoto, Galeno, aliisque antiquioribus medicis Græcis αἰῶρα vocatur, in fequentibus verba facere polliciti fumus: atque jam de equitatione, quam [c] Galenus mixtum motum fecit, fermonem explicavimus. ad alia igitur tranfeuntibus prima fefe offert *in curribus vectatio*, quam antiquiffimam fuiffe, nemo inficiatur, fiquidem, ut Arati vetuftus interpres teftatur, primus, qui equos curribus junxerit fuit [d] Erichthonius, quem ob id inter cælitum imagines relatum fcribit Mani-

c 2. de tuend. val. cap. 11.

d Plin. lib. 7. cap. 56.

Manilius primo aſtronomicorum. Porro forma & modus curruum diverſus extitit. Nam [a] Plinius materiam curribus faciundis idoneam abietem probat, rotarum vero axibus ilicem, fraxinum, atque ulmum. Vnde elicitur veteres ex hujuscemodi lignis currus fabricaſſe, qui prioribus illis ſeculis duabus tantum rotis conſtruebantur, alias duas auctore [b] Plinio addiderunt Phryges. Scythas poſtea etiam ſex rotis currus conſtruxiſſe memoriæ tradidit vetuſtiſſimus [c] auctor Hippocrates. quæ rotæ Homeri temporibus ſtanno ornabantur, ac poſterioribus ſeculis non modo rotas, ſed tota vehicula ebore ornata fuiſſe, legimus apud Plautum in Aulularia, ſicuti [d] Plinii tempeſtate tota eſſeda atque vehicula auro ac argento inſignita conſpiciebantur. Variis præterea rebus cooperta fuiſſe veriſimile videtur, plerumque autem pellibus, quemadmodum in probl. Romanis ſcriptum reliquit Plutarchus: ſicuti aliquando equis, aliquando mulis, aliquando bobus, interdum viris agi ſolita legitur. Quin [e] Heliogabalum non modo varia & monſtruoſa animalia, ſed etiam *mulieres nudas* curribus junxiſſe, iisque ipſum vectum eſſe, tradunt. Hæc porro geſtatio in curribus facta olim Romæ inter mulieres in maximis deliciis habebatur: ad tantumque luxum aliquando pervenit, ut eas ipſa uti ſenatusconſulto vetare,coacti ſint Romani. cujus rei gratia cum mulieres ira percitæ inter ſeſe conſpiraſſent,ne qua eorum conciperet, neve pareret, atque ita viros ulciſcerentur, Romanos mutaſſe ſententiam, atque iterum illis curribus uti permiſiſſe, ſcriptis mandavit Plutarchus. In quibus deinceps ne ſederent, neve equis per urbes veherentur,M. Aurelius Antoninus philoſophus,matronarum conſulens modeſtiæ,denuo prohibuit.Neque minus apud gymnaſticos hæc ipſa geſtatio æſtimata reperitur: quando, ſive ludos & ſacra certamina ſpectes, ſive medicorum libros perſcruteris, in omnibus ea uſitata apparebit. Quis quæſo neſcit nona & nonageſima Olympiade curruum certamen in Olympicos ludos invectum. Quis ignorat Synoridas, quibus animas noſtras Plato in Phædro elegantiſſime aſſimilavit, necnon bigas quadrigasve curruum genera in publicis ſacris frequenter certaſſe? quod poſtea ſtudium ita apud Romanos excultum atque auctum fuit, ut pauca, vel nulla fere

a Lib. 16. cap. 42.

b Lib. 7. cap. 56.

c Lib. de aëre aquis & locis.

d Lib. 34. cap. 17.

e Lampridius in vita Heliogab. cap. 29.

publica spectacula ederentur, quin curruum certaminibus honorifica præmia proposita spectarentur. Ob quæ refert [a]Plinius *in quadrigarum certamine, quod Latinarum feriis in Capitolio celebrabatur, pro præmio victorem absinthium bibere consuevisse, quasi sanitatem in præmium dari valde honorificum arbitrarentur majores.* An vero gratia bellicæ disciplinæ adipiscendæ vectatione in curribus uterentur veteres, nil certi affirmare audeo. Existimo tamen, cum ab Homeri ætate usque ad [b] Xenophontis tempora, atque etiam posterioribus seculis perduraverit mos, ut in bellis è curribus quoque dimicarent, quemadmodum in equitatione exercebantur, quo fierent bellis gerendis aptiores: similiter & in curribus se exercere veteres consuevisse, ne, cum pugnandum erat, tanquam inexercitati, & diversorum agendi currus modorum expertes superarentur. Ceterum quod medici gymnastici similem vectationem tam pro sanis conservandis, quam pro aliquibus ægris curandis in usum receperint, clarissime testati sunt Galenus, [c] Antyllus, Herodotus, atque Avicenna: qui non modo eam inter gymnasticæ veræ exercitationes reponendam voluerunt, immo & febricitantibus (quod paucissimis exercitationibus attributum invenitur) tanquam maxime commodam celebrarunt. hujus etenim quasi duo genera effecisse videtur [d] Galenus, alterum, in quo homines vecti sedebant, alterum in quo jacebant. atque utraque hæc raro in urbe, frequentissime per vias, & extra urbem peragebantur. iccirco scriptum est à [e] Plutarcho, Romanos coactos fuisse in Septimontii festo prohibere, *ne ea die vehiculo uti liceret*, ut urbs, & festi celebratio non relinqueretur. Nunquid autem sani simul & valetudinarii in iisdem vehiculis exercerentur, indicasse mihi videtur Herodotus, apud quem legitur, febricitantes curribus, qui manu ducuntur, nec non bigis gestari solitos, atque illos à principio per triginta stadia moveri, deinde ea conduplicare; hos à stadiis triginta, aut quadraginta initium ducere, & usque ad spatium altero tanto majus progredi consuevisse. Sanos vero omnibus curribus, & tectis, & apertis sine ullo discrimine usos esse, verisimile fit: etsi fortasse principes tectis potius, quam detectis vectos credere possumus, quando refert Dion histo-

[a] lib. 27. c. 7.
[b] In pædia Cyri. lib. 6.
[c] Oribasius lib. c. 25.
[d] de tuend. valet. c. 11.
[e] In probl. Romanis.

historicus, Claudium Cæsarem dum prospera valetudine uteretur, caputque tremulum & manus ac linguam titubantes haberet, primum omnium Romanorum vehiculo undique obtecto gestatum esse, sicuti [a] Plinius junior ob oculorum infirmitatem se aliquando usum illo testatur Epistolarum libro VII. ita scribens ad Cornutum suum: *Pareo collega clarissime, & infirmitati oculorum, ut jubes, consulo. Nam & huc, tecto vehiculo undique occlusus, quasi in cubiculo perveni.* Ex his igitur omnibus cuique cognoscere licet, talem exercitationem non minus ceteris gymnasticis probatam fuisse, quippe quos, & non aurigas motuum omnium ex hac gestatione contingentium facultates & conditiones probe intellexisse scribit [b] Galenus. quasi hæc exercitatio, quemadmodum & aliæ, proprios præfectos nimirum aurigas possideret; insuperque communi totius artis magistro subjiceretur, qui & modum & mensuram, & qualitatem, & tempus in simili exercitatione observanda diligenter præfiniret. Habuerunt veteres multa curruum, aut vehiculorum genera, ut *plaustrum*, *esseda*, *petoritum*, *arcirnam*, *birotum*, *cantherinum*, *carrucam*, *carpentum*, *thensam*, *cisium*, *covinum*, *rhedam*, *pilentum*, *burdones*. quæ omnia quod rotis agerentur in hoc erant similia, distabant vero modo forma, modo materia, modo magnitudine, modo aliis. At de his non est quod loquamur, cum vectatio omnium fere eadem esset, & idcirco medici cuncta sub uno currus genere sint complexi.

[a] Epist. 21.

[b] 2. de tuend. valet. cap. 11.

CAPUT XI.

De gestatione in Lectica & Sella.

LEcticam atque sellam ob commoditatem potius eorum, qui vel senectute, vel morbo impediti ambulare pedibus non poterant, vel ob delicias, quibus semper homines studuerunt, inventam fuisse, quam ob aliud, non desunt qui opinentur: nec forsan sine ratione; quandoquidem nulla apparet probabilior caussa, qua inducti veteres hujuscemodi instrumenta excogitaverint, quam quod equitare, & pedibus ire nequeuntes, aliquam rem optaverint, qua domo exire,

per urbes vagari, iter facere quam commode valerent: nisi dicamus, imperatores, reges, atque principes ne in faciendis itineribus à sole, à vento, pluvia, tempestate, atque similibus offenderentur, lecticas & sellas, undique obtegi & retegi aptas, invenisse, quas alii postea divites luxus ac voluptatis, sive commoditatis gratia, & postremo medici gymnastæque ad usum hominum sibi ipsis concreditorum traduxerint. utcumque sit, constat, quos nuperrime dixi medicos atque gymnastas illas ad exercenda sæpe valetudinariorum, rarius sanorum quoque corpora usurpasse. Seneca enim Epistola LV. ita de gestatione loquitur. *A gestatione cum maxime venio non minus fatigatus, quam si tantum ambulassem, quantum sedi: labor est enim & diu ferri, ac nescio, an eo major, quia contra naturam est; quæ pedes dedit ut per eos ambularemus, oculos, ut per eos videremus. Debilitatem nobis indixere delitiæ, & quod diu noluimus, posse desivimus, mihi tamen necessarium erat concutere corpus, ut sive bilis insederat faucibus discuteretur: sive ipse ex aliqua caussa spiritus densior erat, extenuaret illum jactatio, quam profuisse mihi sensi.* Quæ vero tam lecticæ, quam sellæ forma fuerit, nil ita certum habetur, quin dubitare cuivis liceat, attamen verisimile est, in ea pulvinar & lectulum stratum fuisse, quod & jacere, & sedere, & prout libebat, qui gestarentur, possent. an in ceteris fuerit nostræ dissimilis, vel potius similis; credo non admodum dissimilem extitisse, nisi quod nostra à mulis, vel equis fere semper gestatur, illa antiquorum utplurimum à servis sex portabatur, atque ob id *hexaphoros* nuncupabatur, uti ex his versibus [a] Martialis perspicuum fit, in quibus Afrum quendam pauperem & juvenem deridet, quod lectica gestari vellet.

[a] Lib. 6. epigr. 77.

Cum sis tam pauper quam nec miserabilis Irus;
Tam juvenis, quam nec Parthenopæus erat;
Tam fortis, quam nec, cum vinceret, Artemidorus;
Quid te Cappadocum sex onus esse juvat?
Rideris, multoque magis traduceris, Afer,
Quam nudus medio si spatiere foro,
Non aliter monstratur Atlas cum compare mulo,
Quæque vehit similem bellua nigra Lybin,

Invi-

Invidiosa tibi quam sit lectica, requiris?
Non debes ferri mortuus hexaphoro:

similiter & ubi Zoilum [a] carpit, quod lecticam sandapilæ sive feretro mortuorum similem haberet. [a] Lib. 2. epigr. 81.

Laxior hexaphoris tua sit lectica licebit,
Dum tamen hæc tua sit, Zoïle, sandapila.

Nam ex his liquido intelligere quisque potest lecticam fere semper à sex servis esse gestatam. (In quem usum Cappadoces Martialis, Germanos Tertullianus adhibitos scribunt) sique interdum aliquis lecticariorum numerum augere voluisset, protinus fuisse notatum, quemadmodum idem [b] Martialis indicavit, ubi Philippum quendam insanum vocat, quod ab octo servis lectica ejus ob quandam divitiarum inanem ostentationem per urbem gestaretur. [b] Lib. 6. epigr. 84.

Octaphoro sanus portatur, Avite, Philippus:
Hunc tu si sanum credis, Avite, furis.

Cum itaque lectica antiquorum ita se haberet, non modo pro sede commoda, verum etiam conciliando somno, dum claudebatur inserviebat, ut [c] Juvenalis testatur his verbis: [c] Satyr. 3, vers. 242.

Namque facit somnum clausa lectica fenestra.

tamque frequens illius erat usus, ut castra lecticariorum, qui solum gerendis lecticis, vel etiam matronis in eis deponendis ac gestandis, ut est apud Jureconsultos mentio, destinabantur, pluribus in locis haberentur, in quibus & jura ipsis dabantur, & alia in castris fieri solita agebantur, quamquam libertis omnibus lectica per urbem gestari vetitum credam, Suetonii auctoritate inductus, qui Claudium imperatorem *Harpocrati liberto lectica per urbem vehendi spectaculaque publice edendi jus tribuisse* scribit. At-qui sellam duplicem fuisse tradidit Antyllus, sive potius ejus interpres; alteram, in qua sedebant, quæ vel cooperiebatur, vel aperta sinebatur, & à nonnullis, veluti à [d] Cælio Aureliano, *portatoria sella*, ac *fertorium* dicebatur, alteram in qua jacebant, primam quoque temporibus nostris videre li- [d] Lib. 1. Chron. cap. 1.

 cet,

cet, cum podagrici, divites, atque alii principes, deliciis nimis dediti, illa quotidie vehantur, qua item viros magiſtratum gerentes olim geſtari conſueviſſe, atque inde *curulis ſellæ*, in qua tantum ſedebatur, nomen emanaſſe arbitror: ſecundam, in qua jacebant, non habemus, quod ego ſciam, niſi dicamus lecticam noſtram illius vicem gerere, atque ipſis eandem rem ſignificaſſe lecticam, & ſellam, jacendo ſedendove idoneam. Cui ſententiæ plane ſubſcripſiſſe videtur [a] Ætius Amidenus, qui inter geſtationes, ſellas omittens, ſolum lecticæ duplicis mentionem fecit, ejus ſcilicet, in qua vecti ſedebant, & ejus in qua jacebant. Fuerunt igitur tum lectica, tum ſella inſtrumenta quædam, quibus divites, ſenes, & qui ambulare non poterant per urbes, & in itineribus à ſervis vehebantur, quibusque medici gymnaſtici ad exercendos valetudinis gratia tam ſanos, quam infirmos non raro utebantur. narrat enim [b] Galenus, *Antiochum medicum jam octuagenarium, & in vivendo ſolertiſſimum, ſi quando longius ire vellet, modo ſella, modo vehiculo geſtari ſolitum.* Narrat ſimiliter [c] Plinius Cæcilius, *avunculum ſuum Romæ ſella vehi ſolitum, ne cæli aſperitas ullum ſtudii tempus eriperet.* Vnde judicari poteſt, ſenes tam in exercendis ſeipſis, quam in obeundis privatis actionibus geſtationes in ſellis in uſu habuiſſe, perinde etiam ac in languentibus medici easdem uſurpaſſe animadvertuntur; in quibus is modus ſecundum [d] Herodotum obſervabatur, *ut neque minus quinque ſtadiis, neque plus quam hujus duplum ſimiles geſtationes producerentur, atque ita ſequenti die obſervarentur; tertio vero die quinque ſtadia ſingulis diebus usque ad triginta ſtadia addebant.* Et ne quis forſan ſuſpicetur, ſellam atque lecticam idem extitiſſe, præ ceteris unum [e] Martialem adducere poſſumus, apud quem obſcurum eſſe nequaquam poteſt, illas diverſas fuiſſe, cum ait:

[a] Lib. 3. c. 6.

[b] 5. de tuend. valetud. c. 4.

[c] Lib. 3. Epiſt. 5.

[d] Oribaſius collect. med. 6. cap. 25.

[e] Lib. 10. epigr. 10.

Lecticam, ſellamve ſequar? nec ferre recuſo,
Per medium pugnas, ſed prior ire, lutum.

quod ſimiliter his Tertulliani verbis in libro de pallio confirmatur, *ipſas quoque jam lecticas, & ſellas, queis in publico quoque domeſtice, ac ſecrete habebantur, ejeravere.* Jam vero ſellarum alias fuiſſe *pelliceas*, alias *oſſeas*, nonnullas *eboratas*, aliquas *argentatas*, ex Lampridio in Heliogabalo certo ſciri poteſt.

C A-

CAPVT XII.

De agitatione per Lectos Pensiles, & per Cunas facta, & de Scimpodio.

QVod agitationem per cunas, & lectulos pensiles, quos duos sub κλίνης vocabulo à Græcis complexos sentio, factam inter gymnasticæ exercitationes recensere velim, forsan aliquis mirabitur, cum hac tempestate cunæ solis pueris eblandiendis inserviant, paucissimique sint, quibus medici pensiles lectulos parari jubeant : verumtamen is mirari desinet, si Galenum, Herodotum medicum, Ætium, & Avicennam diligenter legere placuerit : qui cum hujuscemodi agitationes inter alias corporum humanorum exercitationes adnumerarint, cur à me silentio præteriri debeant, non video. Nam cunas ob pueros potius, quam adultos excogitatas fuisse non equidem diffiteor, sed puto talem motionem interdum viris cum ad leniendos dolores, tum ad conciliandum somnum non parum adjumenti præstare posse, ut præclare scriptum est ab [a] Antyllo, & Ætio, apud quos *lectus fulcra mobilia juxta angulares pedes habens* nil aliud mea sententia significat, quam cunas ipsas, quas etiam intellexit [b] Celsus, ubi dixit, *si ne id quidem est, uni lecti pedi certe funiculus subjiciendus est, atque ita lectus huc & illuc impellendus.* etsi Oribasii interpres nomen κλίνης pro lectica transferre maluerit, & iccirco omnes illos prorsus falli credo, qui in gymnastica medicorum eas nullum usum habere censeant. Quibus similis quoque est exercitatio illa puerorum, dum in ulnis à nutricibus gestantur, quæ & à medicis, & à [c] Platone pro ipsorum valetudine mirum in modum probatur. Eadem prope est tam lectulorum, quam balneorum pensilium ratio. quæ omnia quoniam ab Asclepiade Prusiense frequenter usurpata apud [d] Plinium traduntur, ut is infirmorum voluptatibus, ac jucunditatibus inserviens, penes homines auctoritatem adipisceretur, sicuti inventori suo gloriam, atque existimationem incredibilem pepererunt, ita quoque utentibus multam utilitatem simul atque delectationem attulisse rationi consentaneum videtur: atque

[a] Oribasius lib. 6. collect. cap. 25.

[b] Lib. 2. c. 15.

[c] 7. de Republ.

[d] Lib. 26. c. 3.

atque inde emanasse, ut posteriores medici similem motum ad exercendos homines comprobarint. quamquam pauci, vel nulli (quod ego sciam) talium instrumentorum formam, ac utendi modum tradiderunt, à quibus certo admoneamur frequentem illorum usum aliquo tempore extitisse. nisi credamus antiquos scriptores propterea hujuscemodi res scribere neglexisse, quia vulgatæ, & omnibus manifestæ essent. Quæ temporibus nostris cum à plerisque ignorentur, operæ pretium me facturum spero, si breviter quid sentio, in medio afferam. Nam de lectulis pensilibus, quos primum ab Asclepiade excogitatos tradit [a] Plinius, opinor eos fuisse lectos quosdam parvos, modo ex lignis, modo ex ære, modo ex argento (majores nostros etiam argenteos lectos habuisse scripsit [b] Plinius) constructos, qui quatuor angulis funibus ad cubilium laquearia alligabantur, ita ut à terra sublati aliquantulum, quasi in aëre, pendere viderentur. Balnea similiter pensilia à Sergio Orata, teste [c] Plinio, primum inventa, non quæ supra tecta fiebant, aut concamerata loca, ut voluerunt aliqui, sed nulla alia fuisse credo, quam *labra illa vel marmorea, vel ænea, vel lignea ad lectulorum imitationem laquearibus appensa, quo minimo quolibet manuum impulsu, alias leniter, alias vehementius agitari valerent*, quod [d] Seneca ad Lucillum scribens nobis manifestavit his verbis. *Balnearum suspensura inventa est: ne quid ad lautitiam deesset.* His igitur motibus quoscunque exerceri medici præcipiebant, huic uni potissimum studebant, ut motum citra laborem, lassitudinemve ullam afferrent: deinceps curabant, ne in exercitatione illa jucunditas desideraretur, quæ profecto magna in lectulis, at maxima in balneis reperiebatur, nempe quæ præter suavissimum illum motum, aquæ delectationem addebant, dum ea mollissime, blandaque titillatione quadam singula corporis membra tangebant. si namque balnea pensilia ea fuisse intelligantur, quæ supra tecta fierent, quomodo in illis major illa voluptas, ob quam secundum Senecam & Plinium excogitata fuerunt, reperiretur, quam in aliis, non video. De pensili lecto dixit Herodotus, *gestationem in illo tamdiu faciendam esse, quamdiu quispiam in sella gestatus quadraginta stadiorum iter conficiebat.* alteri tamen ejus-

[a] lib. 26. c. 3.
[b] lib. 33. c. 11.
[c] lib. 9. c. 54.
[d] Epist. 90.

ejusdem auctoris sententiæ libentius acquiesco, videlicet hujuscemodi exercitationem, quanta esse debeat, facile numero definiri non posse. quod non tantum in his, sed & in omnibus aliis sentio ob varias ac diversas ægrotantium affectiones, quibus non eadem ullo modo convenire posse, omnes vel mediocriter in medica arte periti uno ore prædicant. Lectulo pensili simile aliud instrumentum veteres habuisse invenio, quod σκιμπόδιον Græci, *scimpodium* Latini eodem vocabulo appellarunt. hoc licet nusquam appenderent, erat tamen vel lectus parvus, vel quid in formam lecti pensilis constructum: atque ipso per urbes, & per vias tam viri, quam mulieres gestabantur, ut Dion historicus demonstrat, scribens, primo *Augustum ac Tiberium in scimpodiis quandoque vehi solitos, cujusmodi mulieres tempore suo gestabantur*, secundo quod *Severus, dum Britanniam obiret, scimpodio undique obtecto ferebatur.* Ceterum qualis hujus instrumenti figura extiterit, haud satis constat: putandum est tamen sellam fuisse ita fabricatam, ut lectum plumeum parvum caperet, ita vinctum, ut pendere videretur, in quo si non penitus saltem ex aliqua parte, qui ferebantur, jacebant, & undique, ne ab aëris injuriis læderentur, cooperiri poterant. hoc intellexisse meo judicio videtur [a] Juvenalis, cum Crispinum quendam mordens dicebat. [a] Satyr. 1. vers. 158.

Qui dedit ergo tribus patruis aconita, vehatur
Pensilibus plumis, atque illinc despiciat nos.

de eodem interpretanda est hæc inscriptio, quam mihi dedit Aldus Manutius, Paulli doctissimi & eloquentissimi filius eruditissimus, quamque Parma ad Andream Naugerium olim allatam retulit.

D. M.
L. AEMILI. VICTORI. QVI. PRIDIE. NATALEM. SVVM VICESIMVM. ET. SECVNDVM. PRVNA. IN. PENSILI POSITA. VRGENTE. FATO. SANVM. ISPE. NECAVIT. SE. L. AEMILIVS. VICTOR. PRINCIPALIS. ET AELIA. VENERIA. FILIO. PIENTISSIMO
ET. SIBI

a 10. Meth. neque aliud significavit [a] Galenus, quando balnea ingrediendi modum hecticis præscribens hæc scriptis mandavit: Ἀῤῥωστοῦντα βούλομαι κομίζεσθαι μὲν ἐπὶ τοῦ σκίμποδος εἰς τὸ βαλανεῖον. Id est, *ægrotantem volo portari in scimpodio ad balneum*, neque aliud Libanius rhetor in libro de sua ipsius vita intellexit, dum dixit: *cum domi sum, in lecto jaceo; ubi vero in schola, in scimpodio*, b Lib. 19. c. 10. sicut etiam idem intellexit [b] Gellius, ubi scribit, *se Frontonem Cornelium pedibus graviter ægrum in scimpodio Graciensi cubantem invenisse.* Patet itaque non modo ob delicias atque voluptates à majoribus nostris lectulos ac balneas pensiles, necnon scimpodia; verum etiam & à medicis gymnasticis ad exercenda valetudinariorum corpora usurpata fuisse. Quale porro fuerit instrumentum illud machinamentum raptorium, & *macron* c Lib. 3. c. 6. & lib. 5. cap. ult. *sparton* à [c] Cælio Aureliano vocatum, qualisque apud eundem *recussabilis fera Italica* nominata, quibus duobus gestabantur, nondum mihi plene compertum est, cum à nullo alio auctore ipsorum mentionem hucusque factam invenerim. nisi fuerit, ut supra diximus, *petaurum*, vel potius sit Cælii contextus depravatus.

CAPVT XIII.

De Navigatione, & Piscatione,

INter gestationis species, quæ plures exercendis corporibus extiterunt, navigationem quoque reposuit Antyllus, quem secutus Ætius, & post eum Avicenna manifeste eam pro exercitatione habitam demonstrat; id quod utrique non tam ab experientia meo judicio desumpserunt, quam ab antiqua d 4. Aph. 14 divini [d] Hippocratis sententia, qua navigationem & movere corpus, & perturbare dixit. nisi quod Avicenna navigationem inter debiles exercitationes adnumeravit, Hippocrates vero eam corpus magnopere perturbare asserit, id quod potius vehementis quam remissi motus argumentum videtur. Hac navigationis exercitatione duas præsertim gymnasticas, sed non admodum usas invenio, medicam scilicet, & bellicam. Medici ea utebantur vel ad aliquorum sanorum habitus conservandos, vel ad nonnullorum ægrotantium sanitatem comparandam. ad

sanos

ſanos utebantur navigatione, quod (ut ab [a] Ariſtotele ſcriptum eſt) mare ob placidas aſpirationes ſalubritatem inſignem facit, unde navigantes ſemper coloratiores exiſtunt, quam in paludibus degentes. Ad ægrotos vero, quoniam idem humores putridos ac nocuos tum vomitu, quem frequentiſſime inſuetis præſertim parit, tum ventis ac vaporibus ſiccis exiccare natum eſt. quare dicebat [b] Avicenna navigationem lepræ, hydropiſi, apoplexiæ, ſtomachi frigiditatibus, nec non inflationibus ejusdem magnopere prodeſſe. [c] Plinius vero & phthiſicis, & ſanguinem excreantibus adjumentum afferre Annæi Gallionis poſt conſulatum ita curati exemplo teſtatus eſt. qui item ab hujuscemodi affectis Ægyptum peti non ob terram ipſam, ſed propter navigandi longinquitatem cenſuit, ut etiam ejus [d] Nepos Plinius ſecundus Zoſimum libertum ſanguinem rejectantem eo ſe miſiſſe, & confirmatum à valetudine rediiſſe narrat. quamquam auctor ille nomine Plinii falſo inſcriptus in libro 1. de re med. ſenſerit phthiſicis utilius eſſe in ſaltibus morari, ubi pix naſcitur, quam in mari navigare, & marina loca viſitare. quod etiam traditum eſt à Marcello medico. nam & Galenus IX. de ſimpl. medic. ubi de terra Samia loquitur, memorat, multos pulmone ulceratos Roma ob id in Libyam profeſectos, annis aliquot inculpatos vixiſſe, poſtea vero morbum recruduiſſe, ubi non pari cura vivebant. Modus in navigatione valetudinariis obſervatus ſic ab Herodoto deſcribitur, *quod à ſexaginta ſtadiis incipiebant, & in duplum horum deſinebant.* Porro navigationis plures fuerunt differentiæ, quando aliæ *in mari*, aliæ *in fluminibus*, aliæ *in magnis*, aliæ *in parvis navibus*, aliæ *remis*, aliæ *remulco*, aliæ *vento*, *aut vehementi*, *aut placidiore* fiebant. De navigatione per flumina traditum eſt à [e] Plutarcho, *eam minus nauſeam producere*, *quam mare*, quod tam odor, quam timor è maris adſpectu proficiſcentium corpora perturbant, atque ſic vomitum cient, quæ res à fluminibus minime contingit. contra Cælius Aurelianus in inveteratis capitis doloribus ceteris prætulit longam per maria navigationem, *quoniam* (ut ipſe inquit) *fluminales, vel portuoſæ navigationes, necnon ſtagnorum, incongruæ judicantur, nimirum quæ caput terrena exhalatione humectantes infrigidant, maritimæ vero latenter,*

[a] 14. partic. Prob. 12.
[b] Edoc. 2.
[c] Lib. 31. c. 6.
[d] Lib. 5. epiſt. 19.
[e] In lib. de quæſt. natural.

atque ſenſim corpus aperiunt, & ſalſæ proprietatis cauſſa corpus adurunt, atque ejus habitum quadam mutatione reficiunt. Hic igitur fuit apud gymnaſticos medicos navigationis uſus, quam pariter bellicæ ſtudioſos amplexos fuiſſe diximus; quandoquidem naumachiæ illæ, quæ à Romanis in circo, vel aliquo terræ ſinu prope Tiberim manu facto tali exercitationi deſignato repræſentabantur, fuerunt quidem ad populum oblectandum ſecundum aliquos præcipue inſtitutæ, quales illæ, quas ab impuriſſimo Heliogabalo *in Euripis vino plenis* interdum exhibitas tradit Lampridius: attamen probabile eſt quoque apud me, huic ſummopere illas inſerviſſe, ut in ipſis ad navalium pugnarum diſciplinam acquirendam milites exercerentur. atque ad hoc exiſtimandum, ea ratione potiſſimum adducor, quod Romani, [a] Polybio referente, bello Punico Carthaginienſibus mari bellum indicturi milites in navali diſciplina exercuerunt. ſicuti etiam ſcribit [b] Suetonius, Auguſtum, dum contra Pompeium pugnaturus eſſet, *in portu Iulio, apud Bajas à ſe effecto, milites in navali exercitatione tota una hyeme detinuiſſe.* ut hinc clarum eſſe poſſit, Romanos exercendis copiis ſuis tam mari, quam terra operam ſemper dediſſe, atque hujus ſtudii gratia * *naumachias* inſtituiſſe, & non modo *pontem naumachiarium* ea ratione nuncupatum, *quem concrematum ex larice in Rætia cæſo Tiberium refeciſſe* ſcribit [c] Plinius, habuiſſe, verum etiam locum peculiarem, cujus veſtigia adhuc manent, quem-

[a] Lib. I. Hiſt.

[b] Cap. 16.

[c] Lib. 16. cap. 39.

* *Naumachia* ita dicta à prælio navali; ad exercendam enim juventutem Romanam navali prælio Naumachiæ inſtruebantur; Harum una à Domitiano extructa fuit, ſub colle Hortulorum, loco ſane commodo, quod facile in vallem hanc, quæ *Martia* dicebatur, poterant aquæ per aquarum ductus ex locis editioribus deduci. Eruta enim terra undique muro cinxit foſſam ampliſſimam, in quam ex aquæductibus emiſſa aqua, lacum ſeu pelagus efficiebat latiſſimum, ita ut navibus ac triremibus eſſet locus valde commodus, tali enim artificio nunc inducebatur aqua, nunc educebatur finito prælio, ut ubi modo pelagus, nunc tellus videretur; cum peregre adventantium præſertim ſtupore atque oblectatione. Adhuc ſuperſunt nonnulla veſtigia, ex quibus aliquo modo colligitur, quanta fuerit ejus magnitudo. Non deſunt qui volunt ad Tiberim ferme excurriſſe: navibus enim hic, triremium inſtar, navalia, ut dixi, committebantur prælia, non minore ſpectantium voluptate, quam ea gerentium utilitate. Ex his enim exercitationibus ille fructus promanabat, ut ſpectantium oculi animique replerentur, & Romana juventus ablegato otio aſſuefieret præliis, quibus Romanum propagandum & tuendum erat imperium, committendis.


NAVMACHIÆ. ID. EST NAVALIS. PVGNÆ
Ex vetustis lapidum et nummorum
ONVPHRII. PANVINII. VERONENSIS.
monumentis graphica deformatio

a Lib. 1. Hist.

b Cap. 16.

c Lib. 16. cap. 39.

quemque tempore naumachiæ tanta aqua replebant, ut mare quoddam videretur, ſicuti venuſtiſſime [a] Martialis demonſtravit, ubi naumachiam à Domitiano Imperatore editam hoc carmine deſcripſit. [a] Lib. de ſpectac. epigr. 26.

Si quis ades longis ſerus ſpectatur ab oris,
Cui lux prima ſacri muneris ipſa fuit:
Ne te decipiat ratibus navalis Enyo,
Et par unda fretis: hic modo terra fuit.
Non credis? ſpectes, dum laxent æquora Martem;
Parva mora eſt; dices, hic modo pontus erat.

Sed ne fruſtra in ſuperioribus dixiſſe videar, gymnaſticam medicinam, atque bellicam præcipue navigationis exercitium habuiſſe, illud unum ſciri volo, in ludis quoque, quos athleticæ partem eſſe oſtendimus, aliquando ſimilem exercitationem locum habuiſſe, at propter ingentem apparatum neceſſarium raro fieri conſueſſe. quod enim [b] Virgilius de Ænea in Anchiſæ funere, una cum ceteris ludis naumachiam celebrante finxit, aut verum extitiſſe, aut non ſine veri imitatione credendum eſt, quandoquidem alios ludos, qui ibi facti à poëta pinguntur, ſi veri non fuerunt, ſaltem verorum imitationes fuiſſe, nemo negabit. Inter navigationis ſpecies piſcatio non ſine navigiis facta ſimiliter ab auctoribus adnumeratur, atque apud [c] Plautum exercitationis gymnaſticæ vicem ſubiiſſe videtur, cum in Rudentis fabula piſcatores ita loquantur, [b] Lib. 5. Æneid. [c] Actu. 2. ſc. 1.

Ex urbe ad mare huc prodimus pabulatum,

pro exercitio gymnaſtico & palæſtrico hoc habemus, quæ tamen piſcatio cum à [d] Platone improbata ſit, quod neque animus, neque corpus in ipſa exerceatur, jure merito eam tanquam nulli utilem omnes fere gymnaſtici rejecerunt, niſi quod [e] Galenus ipſam inter exercitationes, quæ ſimul opera ſunt, repoſuiſſe videtur, ſicut & Avicenna ingredientem piſcatorias naves debiliter exerceri cenſuit. quorum ſententias duabus de cauſſis infirmas reputare debemus, tum quia neuter eorum explicate, quid boni afferat piſcatio, declaravit, quaſi exer- [d] In Sophiſta. [e] 2. de tuend. valet. cap. 8.

citationem hujuscemodi non admodum probarent, sed communem potius quandam sermonis consuetudinem sequerentur; tum quia ipsemet [a] Galenus piscatorum habitus duros atque aridos esse dixit. cujus ariditatis ratione [b] Aristoteles piscatores marinos pilis rufis præditos esse antea scripserat. unde medici, qui bonum habitum corpori exercitationibus acquirere student, quomodo durum & aridum efficere piscatione velint, non video; præterquam quod cunctæ prope piscationes sub sole, & in locis sæpe malo aëre plenis peraguntur, una excepta maritima: ut his omnibus credere cogamur, piscationis laborem medicos parvi æstimasse. Neque tamen defuerunt imperatores, qui exercitationis cujusdam gratia interdum piscarentur, ceu de Cæsare Augusto scriptum est à Suetonio, & de Alexandro Severo à Lampridio, de quo ita scribit: *Usus vivendi eidem hic fuit. primum ut, si facultas esset, idest si cum uxore non cubuisset, matutinis horis in larario suo, (in quo & divos principes, sed optimos electos, & animas sanctiores, in queis & Apollonium, &, quantum scriptor suorum temporum dicit, Christum, Abraham, & Orpheum, & hujuscemodi deos habebat, ac majorum effigies) sacra faciebat. Si id non poterat pro loci qualitate, vel vectabatur, vel piscabatur, vel deambulabat, vel venabatur.* Hæc Lampridius. Quid autem fuerint piscatorii ludi, qui quotannis mense Junio trans Tyberim à prætore urbano pro piscatoribus Tyberinis, auctore Festo, agebantur, nondum ita certus sum, ut tuto affirmare queam, athleticam gymnasticam, cujus ludos fuisse diximus, piscationis exercitium habuisse.

[a] 6. de comp. med. secundum l.
[b] 38. partic. probl. 2.

CAPUT XIV.

De Natatione.

MAgna, & fere incredibilis apud veteres fuit. semper natationis existimatio, tantumque per plura secula illius usus viguit, ut non minus pueri natandi artem, quam prima litterarum elementa edocerentur. quo tempore cum nulla major ignorantiæ nota inuri posset, quam dum aliquis *nec litteras, nec natare scire* dicebatur, factum fuit, ut posteriores

res illud in proverbium contra bardos & prorſus inertes continuo receperint, adhucque ita loquendi conſuetudo permaneat, quando natandi peritia, ſi non eosdem honores obtinet, quibus anteactis ſeculis afficiebatur, ſaltem nec penitus neglecta, nec inutilis jacet. Ratio enim, qua impulſi majores noſtri natandi ſcientiam tanti fecerunt, hæc una judicio meo extitit, quod primis illis temporibus apud respublicas quascunque viri fortes præ ceteris, ut ſcribit [a] Ariſtoteles, honorabantur, quaſi ab his ſolis, & civitatum ſalus, & imperii propagatio penderet: & ob id quisque vel ſaltem major nobilium, atque etiam aliorum pars comparandæ fortitudini usque à primis incunabulis incumbebat. Quocirca, ut in navalibus quoque pugnis, quæ tunc frequentius committebantur, in transeundis vadis ac fluminibus homines, nandi arti confiſi, pericula magis evadere poſſent, minusve formidarent, (quando ſæpenumero milites mare ingredi coacti ob nandi ignorantiam ſuffocabantur, quemadmodum exercitui Cyri eveniſſe memoriæ prodidit [b] Xenophon) ſicque fortiores inter aquarum pericula fierent, natationis peritiam extulerunt; qua etiam ratione *Romani veteres*, ut [c] Vegetius ſcribit, *quos tot bella & continua pericula militarem diſciplinam docuerant, campum Martium Tyberi vicinum delegerunt, in quorum altero armorum exercitationes inirent, in altero ſudorem pulveremque diluerent, ac ſimul natare perdiſcerent*; ut his rationibus, ac Vegetii auctoritate facile ſit judicatu, militarem gymnaſticam natandi exercitatione non caruiſſe. Ceterum poſteriori tempore non modo natatio ob dictas rationes uſurpata reperitur: verum etiam ob valetudinis conſervationem, nonnullarumque affectionum curationem medicis gymnaſticis ipſam probatam fuiſſe Antyllus teſtatum reliquit. quod item ſenſiſſe videtur Galenus in primo ad Glauconem, ubi laborantibus tertiana febre concedit, ut ungantur, balneum ingrediantur, ibique madefiant, & ſi velint, etiam natent. Quod enim natatio exercitationis loco habita fuerit, præter [d] Oribaſii auctoritatem de ea inter ceteras exercitationes tractantis, & à lavatione, de qua libro poſtea decimo fuſiſſime ſcripſit ſeparantis, ipſa quoque ratio perſuadet, nempe quia in hujuscemodi motione inſigniter

[a] Sect. 17. Prob. 5. & 2. Rhe. c 4.

[b] De Cyri minoris expedit.

[c] Lib. 1. de re milit. c. 10.

[d] Lib. collect. 6. cap. 27.

uni-

[a] 23. partic. Prob. 9.
[b] 4. De locis affect.
[c] Oribasius lib. 6. cap. 27.
[d] Epist. 17.
[e] Epist. 6.

universum corpus, & movetur, & laborat; ut[a] Aristoteles aliquando eam cursui comparare non ineptum duxerit, [b] Galenusque pueros temporis sui in aquis γυμναστικὰς παιδιὰς facere consuevisse scripserit. Quo pacto vero similis exercitatio perageretur, tanquam res vulgatissima silentio præterita fuit fere ab omnibus, uno excepto [c] Antyllo, qui nataturos prius moderate unxisse, & frictione corpora præcalfecisse, deinde è vestigio in aquam se projicere debere voluit, quasi omnes sanitatis gratia natantes eas regulas observarent. Quo autem in loco natationis exercitatio ageretur, ita apud auctores observavi, aliquandò in ipsis gymnasiis, sive privatis balneis, aliquando extra esse factam. In gymnasiis adhuc duobus modis natabant, vel in piscina, quam in frigidario fuisse superius demonstravimus: tametsi piscinas apud Varronem, & alios Latinæ linguæ auctores proprie loca piscibus alendis & saginandis dicata significare credatur) vel in labris illis amplis, quæ adhuc Romæ visuntur. Quod in piscinis, quæ in frigidario thermarum ædificatæ erant, quasque thasio lapide aliquando circumdatas fuisse tradit Seneca, natarent, omnium clarissime ostendit [d] Cæcilius Plinius, qui in epistolarum libro. II. villam suam exactissime depingens, de balneis ejus ita scribit. *Inde balnei cella frigidaria spatiosa & effusa, cujus in contrariis parietibus duo baptisteria veluti ejecta sinuantur, abunde capacia. Si innare in proximo cogites, adjacet unctorium hypocaustum, adjacet propnigeum balinei, mox duæ cellæ magis elegantes quam sumptuosæ.* Sed hoc clarius explicat [e] libro quinto, ubi Tuscos suos describens inter cetera hæc habet. *Inde apodyterium balinei laxum & hilare excipit cella frigidaria, in qua baptisterium amplum atque opacum, si natare latius, aut tepidius velis.* Ex quibus omnibus satis apertum est, in gymnasiis sive balneis veteres nare solitos, atque in frigidarii baptisterio, alias *piscina* vocata, de qua mentionem fecit Tertullianus in libro de baptismo, & de qua existimo locutum Galenum dum in VII. Methodi siccitate ventriculi laborantes curandi rationem edocens, magis laudat lotionem in balneo factam ἐν ταῖς κολυμβήθραις. idest, *in piscinis natando institutis*, quam ἐν τοῖς μικροῖς πυέλοις *in parvis alveis.* quamquam etiam piscinam interdum in area gymnasio-

mnasiorum ædificatam credo, ut testatur Plinius loco nunc citato, in quo post dicta verba ait. *In area piscina est* : & ante Plinium [a] Martialis, qui lib. III. Ligurini cujusdam insulsi importunitatem describens dixit, [a] Epigr. 44.

In thermas fugio, sonas ad aurem;
Piscinam peto, non licet natare.

ni velimus Martialem potius de publica piscina locutum esse, quam fuisse Romæ, ex multis, & maxime ex Regionum fragmento sub porticu Capitolina intelligere possumus, ubi Vici publicæ piscinæ clara mentio habetur, de qua ita Festus Pompeius. *Piscinæ publicæ hodieque nomen manet, ipsa non extat, ad quam & natatum, & exercitationis alioqui caussa veniebat populus* : unde Lucilius ait, *Pro obtuso ore pugil, piscinensis res est.* De hujuscemodi piscinis scriptum est à Dione *Mæcenatem omnium primum in urbe aquarum calidarum natatoria instituisse.* Quod vero in labris illis similiter natarent, vel saltem natantium instar moverentur, conjicio, cum ex magnitudine labrorum, tum ex verbis Galeni in 1. ad Glauconem, quando in tertianæ curatione natationem in aqua commendat; quod de piscinis gymnasiorum nequaquam intelligi debet; tum ex Cælii Aureliani verbis, qui in capitis dolore, atque etiam in arthriticis curandis, natationem minime sub dio factam, necnon ferventem, atque etiam frigidam probans, duo demonstrat; primum in locis clausis, & etiam apertis, qualis erat area piscinæ, alterum tam in aqua calida, quam frigida natari solitum, unde elicio natationem ferventem solum in labris factitatam, quod si Plinius in locis paulo ante citatis piscinæ calidæ mentionem fecit, sub hisce verbis, *cohæret piscina calida mirifice, ex qua natantes mare aspiciunt*, de calefacta vi solis, & maritimo situ potius, quam de fervefacta ab igne, ut intelligit Cælius, verba fecisse videtur. Quæ extra gymnasia, sive privata balnea efficiebatur natatio, modo in fontibus latissimis, modo in lacubus, modo in fluminibus, modo in ipso mari agebatur. de quibus sermonem habens [b] Aristoteles, dixit, *melius in mari, quam in fluvio natari, diutiusque ibi moram trahi*, quoniam veluti mare aquæ suæ corpulentia, crassi- [b] 23. partic. prob. 12. & 14.

tieque majora, quam dulces aquæ ſuſtinet onera, ita facilius corpora hominum elevata tenet, & conſequenter minus illa penetrare poteſt, cum dulces aquæ ob tenuitatem ſuam citius & levius illabantur. Extra balnea quoque apud aliquas nationes loci peculiares nando conſtruebantur, & ideo κολυμβῆθραι vocabantur, ſicuti legitur apud [a] Joannem Euangeliſtam de Jeſu Cæco dicente, ὕπαγε, εἰς τὴν κολυμβήθραν τοῦ σιλωάμ, καὶ νίψαι ubi *natatoriam Siloë* antiquus interpres tranſtulit. Itaque natationem arcendis morbis, ſaniſque corporibus exercendis & conſervandis uſitatam fuiſſe, jam ſatis patet: quando item Ariſtoteles ſcripſit natantes in mari ſalubriter exinaniri, verumtamen illud animadverti volo, plerumque ob delectationem, & ad ardores & ſiccitates temperandas homines natare conſueviſſe, cujus gratia in æſtate duntaxat natari ſolitum fuit.

[a] Cap. 9.

CAPVT XV.

De Venatione.

PRæclariſſima extat [b] Galeni ſententia, *ex omnibus corporum exercitationibus eam proculdubio utiliſſimam videri, quæ nedum corpus fatigare, verum etiam animam oblectare valeat*, & iccirco ſapientiſſimos illos haberi debere, qui in venatione eam exercendi corpora formam invenerunt, in qua mirifico quodam modo labores voluptate, quaſique laudis cupiditate ita temperantur, ut facile judicari non poſſit, major ne ſit corporis, an animi motus. Accedit huic quod natura ipſa, quæ animalia cuncta hominis cauſſa produxit, venationem quaſi præcipere, & acceptam habere, ut ſcripſit Ariſtoteles, videtur, quum in ipſa proprias poſſeſſiones acquirere conetur, ſpectaculumque nullo ſcelere contaminatum exhibeatur, ſed ſimul & corporis robur, & animi vigor augeatur. Ex quo nemo non videt, quam prudenter fecerint medici, qui pro exercendis corporibus iiſque validis & ſanis conſervandis, venationem tantopere æſtimarunt, cujus nimirum ſtudio antiqui illi medicinæ parentes Chiron, Machaon, Podalirius, Æſculapius uſque adeo, ſicut refert [c] Xenophon, arſerunt,

[b] In lib. de ludo parvæ pilæ. cap. 1.

1. Polit.

[c] De venatione in princip.

ſerunt, ut non minus in ea laboris, quam in artibus, in quibus valde excellebant ſibi impendendum quotidie putarent. Neque vero ſolam medicinæ gymnaſticam hujuscemodi exercitationem, ſed bellicam quoque & athleticam recepiſſe, probaſſeque credendum eſt; ſiquidem vel delectationem & gloriam, quarum gratia athletæ laborabant, vel militarem peritiam & fortitudinem, quibus bellicæ gymnaſticæ exercitatores invigilabant, ſi ſpectemus, cumulatiſſime omnes in venationis exercitio reperiuntur, atque in eo præſertim, quod non in avibus decipiendis, ſed in terreſtribus animalibus ſine dolo capiundis laborioſe verſatur, de quo magis noſtram hanc tractationem intelligi debere volumus. Et ne ſine illuſtrium auctorum teſtimoniis hanc ſententiam audacter nimis proferre videar, quomodo unaquæque gymnaſtica venandi exercitatione uſa ſit, jam inceptam viam inſequens demonſtrare conabor. Quod enim illa bellicæ fortitudini aſſequendæ maximum adjumentum præbere putaretur, locupletiſſime teſtatum fecit Plato, qui poſtquam in Theæteto, & VII. de legibus venandi diſciplinam in tres ſpecies, *aquatilium* ſcilicet, *volatilium*, & *terreſtrium* animalium diſtinxiſſet, improbatis aliis duabus pro juvenum educatione, de terreſtrium venatione in fine VII. de legibus ita concludit. Πεζῶν δὴ μόνον θήρευσίς τε, καὶ ἄγρα λοιπὴ τοῖς παρ' ἡμῖν ἀθληταῖς, ὧν ἡ μὲν τῶν εὑδόντων αὖ, κατὰ μέρη νυκτερεία κληθεῖσα, ἀργῶν ἀνδρῶν, οὐκ ἀξία ἐπαίνου, οὐδ' ἡ τῶν διαπαύματα πόνων ἔχουσα ἄρκυσί τε, καὶ πάγαις, ἀλλ' οὐ φιλοπόνου ψυχῆς νίκῃ χειρουμένων τὴν ἄγριον τῶν θηρίων ῥώμην, μόνη δὴ πᾶσι λοιπὴ καὶ ἀρίστη ἡ τῶν τετραπόδων, ἵπποις, καὶ κυσὶ, καὶ τοῖς ἑαυτῶν θήρα σώμασιν, ὧν ἁπάντων κρατοῦσι δρόμοις, καὶ πληγαῖς καὶ βολαῖς αὐτόχειρες θηρεύοντες ὅσοις ἀνδρείας τῆς θείας ἐπιμελές. Id eſt, *Solum itaque terreſtrium venatio, capturave, athletis noſtris reliqua eſt, atque harum, quæ dormientia animalia, peculiari vocabulo nocturna vocata, perſequitur, ſegnibus convenit, nullamque meretur laudem, ſicuti nec illa, quæ laborum intermiſſiones habens, retibus & laqueis non laborioſi animi victoria ferarum robur evincere conatur. unde ſolam illam optimam eſſe relinquitur, in qua homines quadrupedia equis, canibus, & propriis corporibus venantur, quos omnes ſuperant illi, qui fortitudinis divinæ poſſeſſionem curantes propriis manibus currendo, feriendo,*

riendo, & jaculando venationi operam navant. Ex quibus verbis clare patet, quantum Plato in comparanda fortitudine bellica, divina ab ipſo nuncupata, venationem dixerit exercitoribus militaribus conferre. quos quomodo ipſe ſub ἀθλητῶν nomine comprehendat, ſuperius indicamus. Evidentius, quam Plato, locum hunc explicaſſe videtur Xenophon, qui de Cyro in ejus pædia ita ſcriptum reliquit: Τῆς πολεμικῆς δὲ ἕνεκα ἀσκήσεως ἐπὶ θήραν ἐξῆγεν, οὕσπερ ἀσκεῖν ταῦτα ᾤετο χρῆναι, ταύτην ἡγούμενος καὶ ὅλως ἀρίστην ἄσκησιν πολεμικῶν εἶναι, καὶ ἱππικῆς δὲ ἀληθεστάτην. Id eſt, *Exercitationis autem bellicæ gratia eos ad venationem educebat, quos hæc exercere oportere exiſtimabat, hanc ratus & omnino bellicarum exercitationum optimam, & equeſtris veriſſimam.* Quo in loco nemo non videt, quam aperte venationem ad exercitationem bellicam omnium maxime conducere cenſuerit. unde poſtea in libro de venatione juvenes ad capeſſendam hanc exercitationem duabus præcipuis rationibus adhortatur; tum quod corporibus bonam valetudinem comparat: tum quod eos ad bellum maxime inſtituit, ſtrenuosque milites, & ceteris rebus agendis idoneos reddit. At [a] Ariſtoteles non tantum bellicæ exercitationi venandi ſtudium conducere voluit, quinimo illud ipſius partem manifeſta oratione fecit: ut nulla amplius dubitatio ſuperſit, quin inter ceteras militari gymnaſticæ inſervientes exercitationes venatio quoque locum obtinuiſſe dicatur. Quod vero nec athletica profeſſio hujuſce generis exercitio caruerit, venationes in amphitheatris ab imperatoribus ſæpenumero repræſentatæ, & apud Latinos ſcriptores mirum in modum celebratæ demonſtrant: quæ licet ab hac noſtra multum diverſæ fuiſſe appareant; illius tamen ſpeciem præſeferebant, nempe cum beſtiarii, atque alii mortis ſupplicio condemnati eo prorſus modo adverſus feras, usque ad alterius interitum (ut refert Suetonius) contenderent, quo venatores contra minus immanes belluas pugnare conſueverunt. De medicorum gymnaſtica, quod ſcilicet venationem valetudini & bono corporis habitui comparandis tuendisque probarent, nemini non conſtare arbitror, quando, præter Xenophontis ſententiam citatam, præter [b] Galeni auctoritatem, qui inter exercitationes cor-

[a] Lib. 1. polit. cap. 5.

[b] 2. de tuend. valet. cap. 8. & in libro de ludo parvæ pilæ.

corporis ſanitati inſervientes eam repoſuit, ludoque parvæ pilæ in hoc ſolum inferiorem fecit, quod majori apparatu indigeat, propterea nec artificibus, nec civilibus negotiis implicitis conveniat, præter juniorem [a] Plinium, qui venatione corpus ſanum conſervaſſe inſinuat, præter aliorum argumenta, unum [b] Razis Arabis medici eruditiſſimi teſtimonium ſufficere poteſt, apud quem legitur, *contigiſſe in quadam peſte, ut, dum omnes fere perirent, ſoli venatores, ob ſummam valetudinem aſſiduis exercitationibus partam, incolumes evaſerint.* ne ſilentio præteream Lacedæmonios, à quibus olim ad cenam Dionyſius Syracuſanus acceptus, ſe cibis appoſitis delectari negavit. cui ſtatim reſpondit coquus, ideo illud eveniſſe, quia nec in venatu, nec in curſu laboraverat, & ideo ſiti & fame carebat, quibus Lacedæmoniorum epulæ condiebantur. Itaque mirari nullo pacto debemus, ſi Mithridatem, quem usque adeo ſanitatis & vitæ ſtudioſum fuiſſe ſcimus, venationi ita avide operam dediſſe legimus, ut ſeptem annis, neque urbis, neque ruris tecto uſus ſit. Ergo manifeſtum cuivis jam eſſe poteſt, quantum in exercendis pro valetudine corporibus venatio apud veteres æſtimata fuerit. cujus cum multæ eſſent ſpecies, quarum aliæ retibus, aliæ laqueis, viſco & aucupiis, aliæ carnivoris & rapacibus avibus, aliæ canibus, ſagittis, vel puris, vel tinctis; quas ideo Gallos venatores *helleboro inficere* conſueviſſe tradit [c] Plinius, *quia circumciſo vulnere caro tenerior ſentitur* : aliæ armis modo in volatilia : modo in terreſtres belluas peragebantur : illas venationes aptiores exiſtimatas arbitror, in quibus homines tam pedibus euntes, vel currentes, quam equis vecti feras canibus & armis inſectabantur; nempe quas tum corpora magis exercere, tum ſenſus omnes acuere, tum majorem animis voluptatem afferre nemo negarit. Eam enim venationem, quæ cum accipitribus & aſturibus adverſus aves hisce temporibus exercetur, an commendarint antiqui medici, affirmare nequeo, quod, licet [d] Ariſtoteles memoriæ prodiderit, in ea Thraciæ parte quæ olim Cedropolis vocabatur, homines *ſocietate accipitrum per paludes aucupari* conſueviſſe; nihilominus genus illud venationis noſtræ valde diſſimile fuiſſe videtur; quandoquidem illi ipſi lignis, quæ manibus tenebant,

[a] Lib. 5. epiſt. 18.

[b] In 30. contract 13. c. 3.

[c] Lib. 25. c. 5. in fine.

[d] 7. de hiſt. animalium, cap. 36.

arundines & fruteta movebant, unde aves ob ſtrepitum excitatas, evolantesque accipitres deſuper inſectabantur, quorum metu aves perculſæ terram repetebant, ibique percuſſæ baculis à venatoribus capiebantur, & earum partes accipitribus diſtribuebantur; noſtrum vero accipitribus atque aſturibus edoctis peragitur. quod antiquos ignoraſſe, & Conſtantini imperatoris ætate inventum eſſe, inſinuat Julius Firmicus: ſicut etiam ignorarunt eam venationem, quæ canibus arte quadam inſtructis, & retibus adverſus qualeas, perdices, & faſianos exercetur. Sed de his ſatis.

Explicit liber tertius.

HIERONYMI MERCVRIALIS DE ARTE GYMNASTICA LIBER QVARTVS.

CAPVT I.

De ratione agendorum, & de exercitationis usu.

CVm gymnasticæ originem, ejusque ſpecies, & ſpecierum (ut ſic dicam) ſpecies ab antiquis traditas, ac in uſu habitas, jam clara, quantum conceditur, effecerimus, ad perficiendum tractationis noſtræ inſtitutum relinquitur, prius univerſales, communesve exercitationum omnium regulas tradere, quarum ductu non modo ſingula cognoſcere, verumetiam uti unusquisque poſſit: deinceps ad particularia & magis propria transeundum erit, ut in ſingulis exercitationibus, quid boni, & quid mali reſideat, faciliter pernoſcere, & cognitum partim amplecti, partim effugere valeamus. Fuiſſet profecto inanis prope labor, ac vanum ſtudium exercitationes usque adeo apud veteres celebratas perveſtigaſſe, niſi etiam utilitates, & commoda, quorum gratia totam gymnaſticam, & condiderunt, & in quotidianum medicorum uſum eduxerunt, perſpecta & clara haberent illi, quibus hæc noſtra lectitare, iisque ad ſanitatis profectum non oſcitanter uti placuerit. Atque in hoc ideo magis mihi elaborandum eſſe cenſeo, quoniam Galenus, Hippocratis atque Platonis placita ſecutus, in omnibus quidem artibus, ſed præſertim in medicina, univerſales methodos parum juvare clamat, niſi

nisi particularium tractationes, ac individuorum speculationes accesserint, quibus tum res communi methodo inventæ certius confirmentur, tum earum similitudines ac dissimilitudines, unde omnis humana deceptio, ut in Phædro scripsit Plato, principium sumit, probe discernantur. Hanc igitur ab antiquis philosophis, atque medicis laudatam viam incedentes, tractandorum omnium ab ipsius exercitationis natura initium capiemus: quam cum definierimus *motum quendam corporis esse*, atque omnem motum necessario differentiæ nonnullæ sequantur, nimirum vehementia, remissio, celeritas, tarditas, & similia: & propterea in quovis motus localis genere corpus quod movendum est, locus ubi moveri debet, tempus in quo moveatur, ac ipsius motus mensura, atque modus ex necessitate requirantur, confutatis eorum, qui de exercitationibus male senserint, opinionibus, primo *differentias illas exercitationem consequentes declarabimus*: secundo, *quæ sint corpora exercitationibus apta, & quæ inepta, demonstrabimus*: tertio, *qualis esse debeat locus, ubi illi exercitationibus operam navare debent, qui vel confirmandæ, vel conservandæ valetudini student*: quarto, *quodnam tempus exercendis corporibus opportunum habeatur*; sicuti namque corpora omnia non omnem exercitationis speciem perferunt, ita similiter non quivis locus, nec quodlibet tempus cuicunque aptantur. Sed, quia imperfecta hæc tractatio remaneret, nisi mensura exercitationis præscriberetur, ideo quinto subjungam, *quantum exercendum sit*. Addam & sexto *modum*, *quo exercitatio adiri debeat*, atque sic ad particularium exercitationum qualitates examinandas descendens nihil relinquere conabor, quod in hac materia jure desiderari queat, & quod ab [a] Hippocrate, sive Polybo pro laboribus, aut exercitationibus tractandis cognitu necessarium positum fuerit. Sed hoc antequam aggrediar, illud prius hoc in loco præfandum esse judico, ea omnia, quæ in hoc quarto volumine tradituri sumus, tanti in universo exercitationum negotio momenti existere, ut iis vel ignoratis, vel neglectis, exercitationes detrimenta potius, quam commoditates ullas inferant: *innumeræ quandoquidem exercitationes*, ut præclare scriptum est à [b] Galeno *opportune ac prudenter*

[a] 1. de dieta.

[b] 2. de tuend. valet. c. 7. & libr. de cibis bon. & mal. succ.

ter administratæ, errores tum naturæ in corporis temperie factos, tum hominum in victus ratione commissos emendare, prorsusque delere natæ sunt, veluti M. Tullio contigisse fertur, quem mala stomachi valetudine affectum opportunis, ac moderatis exercitationibus ita corporis sui habitum roborasse scribit [a] Plutarchus, ut ad multa magnaque certamina se validum reddiderit. Contra, si eædem temere nullaque opportunitatis ratione fiant, non modo optimas corporis à natura constitutiones tributas corrumpunt, & interdum prorsus destruunt: verumetiam plurima ac sævissima morborum genera latenter inducunt. quo fit, ut, qui exercitationibus moderate & opportune peractis vitam sanam traducere, nullisque medicamentis indigere possent, iidem ob exercendi negligentiam quasi perpetua infirmitate crucientur, assiduisve medicamentis opus habeant.

[a] In ejus vita.

CAPVT II.

Confutatio opinionis eorum, qui exercitationem in sanis damnabant, & de exercendi necessitate, ac commoditate.

SI igitur tales, tantæque exercitationis utilitates existunt, magnopere coarguendi sunt, qui de corporibus exercendis pravas omnino, atque humano generi noxias sententias disseminare non erubuerunt. hos etenim in tres sectas antiquitus partitos esse scribit [b] Galenus, quorum alii quascunque exercitationes veluti sanitati potius noxias, quam utiles penitus sustulerunt; Alii neminem exerceri vetandum voluerunt; Alii media quadam via incedentes assuetos solum exercendos judicarunt, inassuetis exercitationes negarunt. Horum omnium placita, & recensere, & refutare operæ pretium duco, ne, si vel taceamus, gratis eos reprehendere videamur; vel si irrefutata dimittantur, aliquibus arrideant, & tamquam sanitati conducentia interdum accipiantur. Erasistratus itaque, Praxagoræ, & Chrysippi in medicina successor, necnon Asclepiades Prusiensis magnæ auctoritatis medicus inter alias absurdas, quas habuere de remediis opiniones, medicamentorum fere, &

[b] 5. de tuend. valet. cap. 11.

ſanguinis miſſionis uſum in infirmis abrogandum crediderunt, in ſanis exercitationes corporis nihil ad bonam valetudinem conferre ſtatuerunt, atque ad hoc poſtremum aſſerendum pluribus rationibus adducti fuerunt. Prima erat, quod ſanitas in humorum omnium juſto temperamento collocatur, humores vero gignuntur, & in moderatione retinentur ex ciborum moderata ſumptione & concoctione, concoctio vero quælibet quiete, ut indicat ſomnus, magis perficitur; à motu, qualis eſt exercitatio, impeditur, & non raro corrumpitur; unde ipſa depravata neceſſario humorum harmonia, & ideo ipſa ſanitas deſtruitur. Altera ratio erat, quod omnis exercitatio laborem ſibi adnexum obtinet, labor ſicuti naturæ quodammodo inimicus apparet, ita quoque jucunditatem & dulcedinem, quibus numquam ſanus homo privari debet, è medio tollit, atque ſic ſanitati potius obeſt, quam prodeſt. Tertia ratio erat, per eadem ſanitatem præſentem conſervari, per quæ amiſſa recuperatur, unde cum deperdita ſanitas per quietem, & non per exercitationem reparetur, per eandem etiam, & non per motum ullum conſervatur. Quarta ratio erat, ab exercitatione nimis calorem augeri, & conſequenter nativum humidum exhauriri, quæ duo ſanitatem corrumpere, & non conſervare nemo dubitat, cum ipſa in moderato calore, & in commenſurato nativo humido tota conſiſtat, addebant inſuper, multos diu in carceribus detentos ſanam vitam traducere, qui nullo pacto exercitationibus vacare poſſunt, atque inde apparere ſanitatem abſque exercitationibus conſiſtere. Tot igitur rationibus inducti medici exercitationes corporis ſanitati nullo pacto conferre & crediderunt, & ceteris perſuadere conati ſunt. ſed eos vehementer aberraſſe, omnes plane confitebuntur, ſi & exercitationis neceſſitatem, & naturam utilitatemve penitus conſiderare voluerint. Nam cum à corporibus noſtris continuo effluant corpuſcula, quæ niſi inſtaurarentur, vitam facillime perderent, ideo cibo, quoad vivimus, ut effluentes partes regenerentur, ſemper opus habemus; cibus autem, quantumvis opportunus & inculpatus eligatur, numquam ita in ſubſtantiam membrorum convertitur, quin excrementa inutilia remaneant, quæ niſi continuo

foras

foras truderentur, haud difficile foret, aliquo temporis tractu usque adeo accumulari, ut calorem naturalem suffocarent; quod prævidens sagax natura meatus ac vias multas illis expurgandis paravit. quæ procul dubio cunctis exinaniendis cum non sufficiant, exercitatione indigemus, ut ea per motum attrita alias sudoribus, alias sensibilibus, & insensibilibus exspirationibus à nobis separemus. alioqui si ocio & torpore hujuscemodi excrementa retineantur periculum est, ne innumeræ morborum exitialium species generentur. & iccirco præclare Socrates apud Platonem in Theæteto dixit, *habitum corporum ab ocio & quiete destrui, ab exercitationibus vero & motibus conservari*; quod forsan ex eo [a] Hippocratis oraculo didicerat, ubi sanæ vitæ traducendæ rationem breviter exponens, ita scripsit : ἄσκησις ὑγίης, ἀκορίη τροφῆς, ἀοκνίη πόνων, videlicet, quod in hoc sanitatis conservatio collocatur, *ut satietas ciborum vitetur, & exercitationes corporis in frequenti usu habeantur.* Accedit his, quod calor multitudine excrementorum per exercitationem exoneratus robustior efficitur, membra firmitatem majorem acquirunt, omnesque corporis virtutes in propriis perficiendis operationibus expeditiores & fortiores evadunt. ut recte dixerit [b] Hippocrates, sive Polybus, ἄνθρωπος ἐσθίων οὐ δύναται ὑγιαίνειν, ἢν μὴ πονέῃ, quod scilicet *homo, qui comedit, minime sanus vivere potest, nisi laboret.* Sed ne Erasistratum atque Asclepiadem gratis refutare videamur, quales sint eorum rationes, perpendemus. primo concedimus, sanitatem in humorum æqualitate sitam esse, atque hanc æqualitatem ab optima succorum generatione & concoctione conservari; dicimus tamen concoctionem ipsam & à quiete effici, & ab exercitatione opportune ac moderate adhibita non parum adjuvari; quandoquidem si, ut nuper dicebamus, calor naturalis ab onere superfluitatum per exercitationem levatus valentior redditur, magisque excitatur, & sic excitatus concoctiones meliores parat, quomodo exercitationes opportunæ succorum optimam concoctionem non suggerant, simulque sanitatis conservationi non valde conducant, non video. unde si motum intempestivum concoctionem corrumpere fatebantur, & nos quoque illis assentimur; at si motum tempe-

[a] Epid. sect. 4. aphor. 20.

[b] 1. de diæta.

ſtivum, qualem exercitationem medici antiqui eſſe definierunt, idem efficere adſtruxerunt, in aperta falſitate verſari eorum dogmata cuivis perſpectum eſt; eo magis quia exercitatis profundiores ſomni contingunt, quibus poſtea meliores concoctiones perficiuntur: ut non ſine ratione dixerit Galenus primo de alimentis, neque pravos cibos offendere multum exercitationi deditos, nempe quibus profundi ſomni à laboribus eveniant, & tales deinde ſomnos optimæ concoctiones ſequantur. Quod porro in ſecunda ratione afferebant exercitationem laborem adnexum gerere, & proinde voluptatem ſanitati conjunctam, ipſamque ſanitatem adimere, partim confirmamus, partim negamus; non diffitemur profecto exercitationem, quam vehementem motum anhelitum alterantem eſſe decrevimus, laborioſam aliqua ex parte fore, & tempore, quo peragitur, jucunditate carere; dicimus tamen, ſanitatem interdum cum aliqua moleſtia poſſe permanere, dummodo neque illa modum excedat, neque multo tempore perduret, qualis eſt moleſtia exercitationi aſſociata, quæ momentanea eſt, non immoderata, immo majoris & longioris delectationis præparatrix, nempe cum corpus à ſuperfluitatibus liberet, omniſque naturalis exinanitio juxta [a] Ariſtotelis ſententiam delectationem afferat. Ad tertiam rationem, qua etiam [b] Porphyrius philoſophus adductus carnium uſum ad ſanitatem damnavit, reſpondemus falſum omnino eſſe, quod per eadem præſens ſanitas conſervetur, per quæ abſens recuperatur, quoniam etiam ipſe Aſclepiades & Eraſiſtratus per inediam trium & quatuor dierum, ut [c] Celſus & [d] Plinius teſtantur, multos affectus curabant, quam ſanitati conſervandæ maxime nocere, fatui quoque affirmarent. præterea Hippocrates, ejusque ſequaces experimentis infinitis medicamenta ſanitatem recuperare, ſi opportune ſint adhibita, comprobarunt; at iidem ſanos non modo à medicamentis, non juvari, ſed ſanitatem apprime lædi, palam enunciarunt. unde ſatis patet, propoſitionem, quam aſſumpſerunt, à veritate longe recedere; ne longior mea evadat oratio, ſi omnia quæ ad refutandam illam valerent, in medium afferre vellem. Erat illorum quarta ratio, ab exercitationibus calorem augeri, & ob id modum

[a] Probl. ſect. 12.

[b] 2. de abſt. ab animal.

[c] Lib. 1. in procemio.

[d] Lib. 26. c. 2. & 3.

dum ſibi debitum, hoc eſt mediocritatem tranſire, & conſe-
quenter nativum humidum, à quibus duobus univerſus ſanita-
tis ſtatus dependet, exhauriri; at eam veram minime eſſe facile
convincetur, ſi exercitatio debite adminiſtrata, quemadmodum
medici antiqui decreverunt, conſideretur; quæ tametſi calorem
nativum augeat, ſuperfluosque humores inaniat, ſi tamen ad-
hibeatur eo modo, quo adhibendam inferius demonſtrabimus,
tantum abeſt illam nativum humidum conſumere, aut ſanita-
tem aliquo pacto labefactare, ut potius extraneos humores diſ-
ſipando, ſuperfluitatesque abradendo, quæ ipſum humidum
turbare ac inficere poſſent, idem conſervet, & ſimul cum ca-
lore vividum reddat, necnon carnes & cetera membra ſolidio-
ra & purior^ efficiat; ex quo venuſtiſſime [a] Galenus carnes [a] Com. 3. de
utentium exercitatione τυροῖς ἀκριβῶς ἤδη πεπηγόσι, ſive *caſeis* artic. aph. 1.
jam exacte coagulatis, & non utentium τυροῖς ἐπιπηγνυμένοις,
ſive *adhuc coagulationem ſubeuntibus* adſimilavit. Quod au-
tem ultimo addebant, in carceribus concluſos ſine ulla exer-
citatione ſanam vitam degere, ſi intelligant ſine exercitatio-
ne proprie dicta, quam vehementem motum eſſe definieba-
mus, vera dicunt, & nos quoque aſſentimur: at ſi de exercita-
tione communiter accepta loquantur, ut eorum fuit ſententia,
dicimus in carcere concluſos vel frictione, vel aliquo alio mo-
tu fuiſſe uſos; alioqui ab omni motu penitus deſiſtentes, im-
poſſibile eſt, ut multo tempore ſani vivant, quandò quotidie
ea ratione complures ægrotare, atque etiam interire in carce-
ribus videmus. unde [b] Averroës pravitatem ab exercitationis [b] 6. collect.
privatione naſcentem probaturus à carceratis argumentum ac- cap. 2.
cepit, nempe qui (dicebat is) facies cauticas, colorem impu-
rum, & omnes operationes læſas habent, quod non magis ho-
mini, quam aliis animalibus latentibus, & volucribus in caver-
nis detentis accidere dicebat, quod ſi qui reperiuntur, qui in
carceribus ſine ulla exercitatione degant ſani, illi perquam rari
ſunt, & usque adeo valida corporis conſtitutione formati, ut
omnibus noxis fortiter obſiſtant. Neque putandum eſt, huic
ſententiæ noſtræ [c] Hippocratem ullo pacto refragari, quod is [c] 1 Epid. ſect.
peſtiferam illam in Thaſo aëris conſtitutionem deſcribens, pra- 3 principio.
vosque in illa genitos morbos recenſens, dixerit: Ἐγίνετο δὲ ταῦ-
 τα

τα μειρακίοισι, νέοισιν, ἀκμάζουσι, καὶ τούτων τοῖσι περὶ παλαίστραν, καὶ γυμνάσια πλείστοισι. Id eſt, *Fiebant autem hæc adoleſcentulis, juvenibus, ætate florentibus, atque horum iis præcipue, qui in palæſtris, & gymnaſiis exercebantur*, quoniam ſi recte verba auctoris vetuſtiſſimi examinentur, dictis noſtris maxime favent, cum ibi narretur, corpora exercitata ob calorem & virium firmitatem morbis illis magis reſtitiſſe, atque feliciori ceteris ſucceſſu evaſiſſe. Itaque nulli jam obſcurum eſſe arbitror, quam gravibus in erroribus verſarentur illi, qui (audacter ne magis, an inſolenter, an quod novarum opinionum ſtudioſi eſſent, ignoro) exercitationem ſanitatis conſervationi nullam opem præſtare affirmarunt: & contra, quam probe, & prudenter effecerit Hippocrates, Plato, & Galenus, & Avicenna, qui nullum præſtantius auxilium pro tuenda ſanitate reperiri ipſa recta victus ratione, necnon exercitationibus opportune adminiſtratis memoriæ tradiderunt. quæ duo cum diligenter profiterentur olim Perſæ, usque adeo turpe reputarunt aliquos ſpuere, emungere, & flatibus plenos videri, quaſi ſic (ut ſcribit [a] Xenophon) coarguerentur neque modico victu uti, neque laboribus humiditates corporis conſumere.

[a] Lib. 1. de Cyri Pædia.

CAPVT III.

Improbatio eorum, qui omnes homines exerceri debere ſentiebant.

REfutata eorum falſa opinione, qui exercitationem corporis ad ſanitatem nihil conducere aſſerebant, jam eos confutare aggrediamur, qui omnibus nullo delectu habito injungendas exercitationes eſſe cenſuerunt: quos prædictis meliorem ſententiam habuiſſe, & ratio ipſa, & [b] Galeni auctoritas perſuadent. Iſti etenim animadvertentes, Hippocratem hanc indefinitam propoſitionem enunciaſſe, *(Labores cibum præcedant)* dixerunt ſenem præcepiſſe, ut omnes homines ante ciborum ſumptionem ſeſe exercerent: ad hæc ſententiam ſuam aliis rationibus confirmare nitebantur, quarum prima fuit, cunctos homines naturaliter exercitationibus inclinari, quemadmodum pueri vel mox in lucem editi atte-

[b] 5. de tuend. valet. cap. 11.

attestari videntur, & propterea inclinationes à natura omnibus tributas ab omnibus etiam debere in usum poni, nec ullo pacto irritas fieri, tanto magis quando inclinationes illas ob aliquod excellens bonum naturam elargiri in pluribus manifestatur, sicuti in majori hominum parte exercitationum inclinationes in usu positas sanitatem bonum excellentissimum præstare, nemo negat : alia ratio, qua moti isti in similem opinionem devenerunt, fuit, quod si omnes homines necessario excrementa generant, quæ continuo expelli necesse est, alioqui aucta & accumulata nativum colorem consopirent, pessimosque morbos citra controversiam progignerent, atque hujuscemodi excrementorum magna pars per exercitationem expellitur, difflaturve : consentaneum rationi plane videtur, nullum reperiri posse, qui exercitatione ad educendas quotidianas superfluitates non indigeat, & ob id omnes homines exercitationem desiderare; addebant insuper, quod si aliqui reperirentur, quibus exercitatio minime conveniret, procul dubio essent illi, qui natura corporis imbecillimi sunt, qui cum ab exercitationibus utilitatem capiant, ceteros quoscumque ab iisdem juvari, & iccirco illis uti debere consequens est. His ergo rationibus persuasi cunctis passim hominibus ante cibum saltem injungendas exercitationes esse prædicabant : sed & ipsi apertissime hallucinati deprehenduntur. Quoniam cum hominum naturæ & conditiones usque adeo diversæ sint, ut neminem invenire (sicut scribit [a] Galenus) alteri similem prorsus liceat, sintque quibus medicamenta noceant, quibus prosint, quos immodicus coïtus, sive λαγνεία secundum [b] Hippocratem, [c] Aristotelem, & [d] Galenum juvet, quos vel minimus lædat, & sic de singulis : pariter rationabile fit, aliquos dari, qui non parum ab exercitationibus corporis offendantur, ut inferius monstrabimus, & proinde universale illud præceptum non sine ingenti discrimine esse. Nam auctoritas illa Hippocratis, quam sibi favere sunt arbitrati, haudquaquam (ut bene sensit [e] Galenus) insinuat, quod omnibus hominibus exerceri conducat, immo de ordine exercitationis & cibi auctor ibi sermonem habuit : quasi innuere voluerit, quibus exercitari expedit, præcedere exer-

[a] 2. de temperamentis.

[b] 6 Epid.con.
[c] 1 part. probl. 51.
[d] 5 Aphoris. 22.

[e] 5 de tuend. valet. cap. 11.

exercitationem cibos debere : quod porro idem censuerit, exercitationem haud cunctis prodesse, in libro de grassantibus morbis palam testatus est, ubi calidas naturas quiescere censet. Ratio vero prima, qua sententiam suam adstruebant, licet vera sit, atque à Platone, ac [a] Galeno confirmetur; nihilominus eorum dictis parum opitulatur : siquidem homines à natura profecto ad motus simpliciter inclinantur, & nullus est, modo sanam vitam degat, qui perpetuo otio torpeat, & nunquam moveatur; at quod iidem inclinentur ad eos vehementes motus, quos sub certis regulis complexos exercitationes vocamus, nulla ratio dictat, neque ullus sanæ mentis pronunciaret. Ex quo apparet ratione naturalis inclinationis minime cunctos exercitationibus aptos judicari debere. Ad alteram rationem, quæ certe multa probabilitate non caret, respondemus excrementa continuo in corporibus nostris collecta necessario esse tollenda, at quod solis proprie dictis exercitationibus hujuscemodi exinanitio peragatur, falsum omnino est : quando balneum, frictiones, insensibilis transpiratio, gestationes citra motus ullam vehementiam simili evacuationi perbelle satisfacere possunt, quemadmodum appositissimis Primigenis, & alterius cujusdam exemplis demonstravit [b] Galenus, quos ab imminentibus morbis exercitationis abstinentia, soliusque balnei usu se liberasse, sanosque conservasse testatur. quod vero postremo loco addebant, cum imbecillimi natura exercitationes requirant, alios quoscumque etiam requirere, dicimus assumptum verum esse, videlicet imbecilli corpore natos ab exercitationibus non parum juvamenti percipere, ut Socrates apud [c] Xenophontem sui ipsius exemplo probat, natura infirmissimos, si exerceantur, fortiores evadere, quam naturali fortitudine præditos, sed inexercitatos, & post Socratem Galenus, qui multos à natura infirmo corpore genitos moderatis exercitationibus naturæ errores correxisse, & quasi novum corporis, ac meliorem habitum regenerasse scribit:attamen consequens falsum esse confitemur, neque enim sequitur, imbecillimi exercendi sunt, ergo omnes alii; siquidem calidi & sicci immoderate, tametsi non sint imbecilles, caussis antedictis exercitationes non requirunt, quia vires non sunt,

[a] 6. Epid. con. 4.

[b] 5. de tuend. valet. cap. 11.

[c] In lib. de dictis, & factis Socratis.

ſunt, quæ exercitationem inhibeant, ſed intemperies corporis, quæ dum ab exercitationibus augetur, eas prorſus noxias eſſe indicat. [a] Concluditur ergo, omnes homines exercitationes proprie dictas minime deſiderare, atque illos, qui hoc aſſeverarunt, toto cælo aberraſſe; quamvis exercitationem communiter acceptam, prout quaslibet vel minimas corporis agitationes complectitur, nemini ſano negari poſſe fateamur, quando nihil ſanitati tam hominum, quam brutorum æque perniciósum & letale invenitur, atque cujuslibet motus ceſſatio, conſumatumve otium, quibus non tantum univerſus corporis habitus inſigniter refrigeratur, calor nativus hebetatur, humiditates ſupervacuæ creſcunt, moleſtusque quidam omnium virium torpor connutritur, verumetiam, ut dicebat [b] Galenus, cuncta membra tenuia, debilia, atque flaccida evadunt, & ſubinde non raro exitiales morbi naſcuntur, qui ad humoribus frigidis plerumque originem ducentes, vel ad mortem, vel ad perpetuam valetudinis offenſionem perducunt.

a 2. de tuend. valet.

b lib. de cibis boni & mali ſucci. ut & lib. de cauſ. morborum. & lib. 2. de fract.

CAPVT IV.

Redarguuntur, qui aſſuetos ſolum exerceri volebant.

RESTAT falſa eorum opinio condemnanda, qui aſſuetos ſolum exerceri debere, inaſſuetos minime exercendos eſſe judicabant. quorum ſententia tametſi ſpeciem veritatis quandam præſeferat, ceterisque duabus jure anteponi mereatur, haud tamen prorſus errore vacat, dum aſſuetudini nimium tribuere, quaſique ſupra naturæ condiciones illam ſtatuere videtur. Ceterum, ne horum placita injuſte refellere credamur, & rationes, quibus adducti in eam ſententiam iverunt, & errata, quæ commiſerunt, & in medium proponemus, ut veritas facilius elucere æquo judici poſſit. Iſti itaque cum legiſſent apud medicorum principem [c] Hippocratem, eos, *qui conſueti ſunt ſolitos labores ferre, etſi fuerint imbecilles & ſenes, non conſuetis, fortibus, & juvenibus facilius ferre; quæque ex longo tempore conſueta ſunt, etſi deteriora ſint, inaſſuetis minus incommodare*, aſſeveranter pronuntiarunt, neminem

c 2. Apho. 49 50.

inaſſuetum exercitationibus, & laboribus committi debere, alioqui maximopere offendi, ſed dumtaxat aſſuetos, nempe quos partes exercitatas robuſtiores habere, & propterea laboribus ſine damno reſiſtere experientia demonſtrat. addebant his rationes, primo quod omnes illi, qui cuilibet rei inſueſcunt, magna ex parte naturæ ſuæ convenientem conſuetudinem deligunt; quoniam lædentia experti, illa repudiant, & juvantibus adhærent. unde exercitationibus aſſueti in illis tamquam ſibi familiaribus conſervari debent : qui vero quieſcendi conſuetudinem contraxerunt, ab illa nullo pacto ſunt removendi, quaſi tales experti ſint ab exercitationibus ſe ipſos offendi, & à quiete utilitatem capere. Secundo, quod juxta philoſophorum & medicorum placita conſuetudo in naturam tranſit, & iccirco non ſecus conſuetudinem permutantes oblæduntur, atque illi, qui naturam pervertere, & adverſus illius impetus obtendere conantur. Tertio, quod ſi conſueti quieſcere longo tempore ſani ita vixerunt, veriſimile fit, in eadem quiete reliquum vitæ curſum ipſos ſanos peracturos; ex adverſo verendum eſſe, ne iidem ægritudines diverſas incurrant; ſiquidem permutantes in contrarium, vivendi rationem, & alia ipſi conſequentia in contrarium ſtatum permutari, neceſſarium videtur. Hujuscemodi ergo rationibus inducti, iſti conſtanter affirmarunt, conſuetudinem non debere mutari, & ideo ſolitos exerceri exercendos eſſe, & ſolitos quieſcere in quiete permanere debere. Sed, ut dixi, licet hi minus culpandam ſententiam ſecuti ſint, attamen neque ipſi erroribus caruerunt, quia [a] Hippocrates in omnibus *ad inaſſueta transeundum eſſe* judicavit, ne quando ad illa deſcendere coacti graviora damna patiamur, quod magis agendum eſt, quando illa, quæ conſueta ſunt, nimis pernicioſa exiſtunt, qualis eſt conſummata ab exercitationibus ceſſatio, unde Hippocratis citata auctoritas in eo ſenſu accipi debet, ut voluerit, quemadmodum & nos, velimus, nolimus, aſſentiri cogimur, aſſueta inſolitis minus turbare, neque propter hoc interdixerit, quin ad inſolita quandoque transeundum ſit, & præſertim cum aſſueta valde prava ſunt, & inaſſueta multo meliora. Primæ itaque rationi reſpondemus, aſſumptum falſum eſſe univerſali-

[a] 2. Aphoriſ. 50.

verſaliter intellectum, quoniam ſicuti multi conſuetudinem naturæ eorum convenientem induunt, ita quamplures vel dulcedine allecti, vel negligentia, aut aliis detenti ſtudiis, vel præ nimia ſtupiditate ſeſe lædi non ſentientes, in malis conſuetudinibus, & naturæ ipſorum inimicis perſiſtunt; quemadmodum faciunt quieſcendo, & aſſueti, & dediti, qui quietis voluptate delibuti non ſentientes offenſionem ei aſſueverunt; non autem quod eam tamquam ſibi ipſis convenientem elegerint, nimirum quam jam ante hominibus cunctis inimicam probavimus. Ad ſecundam vero rationem dicimus, naturam profecto, & conſuetudinem parum differre; haud tamen ſequi ex hoc, quod numquam conſuetudo mutari debeat: quandoquidem ſi medici naturas pravas, id eſt naturales intemperies emendare, in meliusque permutare omni arte contendunt, ut ſanitatem & habitum bonum corpori ingenerent, cur item peſſimæ conſuetudines ab illis in honeſtiores, & ſalubriores permutari nequeant, ignoro; eo præſertim quod facilius exuuntur, quæ conſuetudine fuerunt contracta, quam quæ à principio ortus à natura tradita. accedit huc, quod otiandi conſuetudo pernicioſa eſt, quia (ut dicebat [a] Celſus) *poteſt incidere laboris neceſſitas.* Tertiæ præterea rationi opponimus eos, qui in pravis conſuetudinibus perſiſtunt, tametſi ob jucunditatem non advertant, perturbari, ut innuere voluit Hippocrates, dum haudquaquam inaſſueta deteriora non turbare, ſed minus turbare dixit; neque propter hoc laudari, & probari debere, quod multo tempore in ſimilibus conſuetudinibus vitam ſanam traduxerint: quoniam ſicuti dicebat [b] Galenus, illi, qui cibis mali ſucci victitant, longo tempore malignitatem intus alentes, tandem qualibet vel minima occaſione peſſimos morbos incurrunt, ſimiliter quoque in peſſimis conſuetudinibus perſeverantes ſæpenumero intus malos habitus concipiunt, quos per aliquod tempus non percipiunt, quousque humores pravi otio nutriti, & ſupra modum aucti incurabiles, & moleſtiſſimas ægritudines inducunt. Quamobrem elaborandum eſt univerſis ſanam vitam optantibus, ut malæ conſuetudini innutriti minime ſe voluptate atque damni ignorantia decipi ſinant, immo quam-

[a] Lib. 1. c. 3. in principio.

[b] 2. de alim.

primum ab ea recedere, paullatim tamen, & ut dixit Hippocrates ἐκ περιαγωγῆς studeant, illud pro comperto habentes potius cum aliqua molestia permutandas esse perniciosas consuetudines, quam in illis cum delectatione persistendum. Atque hæc pro male de exercitationibus sentientium refutatione dicta sufficiant. Tempus modo est, quæ corpora exercitationibus accommodentur, quod tempus, & qui locus, demonstrare: sed antequam hoc aggrediamur, differentias, ut supra promisimus, ipsiusque tractationis ordo expostulat, exercitationum breviter percurremus.

CAPVT V.

De exercitationum differentiis.

QVicumque ex antiquis exercitationum facultatem speculari, & scriptis tradere aggressi fuerunt, tres primarias illarum differentias effecerunt, quarum aliam παρασκευαστικὸν γυμνάσιον sive præviam exercitationem, alteram ἀποθεραπευτικὸν, tertiam simpliciter exercitationem nuncuparunt. Prævia sive præparatoria exercitatio secundum [a] Galeni interpretationem erat motus quidam in mensura intra modum, in qualitate ipsa incitatior, ac celerior, quæ non modo corporis motu, verum etiam frictionibus, & unctionibus, similibusque aliis peragebatur, quaque ad curandam corporis rationem, cogendamve laxitatem, ut plurimum post venerem utebantur, quamvis etiam interdum uterentur ante alias graviores exercitationes, quod proprium athletarum fuisse scribit [b] Galenus, ne ab immodica quiete ad magnum motum perinde ac à contrario ad contrarium absque medio subitus fieret transitus. Ἀποθεραπευτικὴ exercitatio alia ut pars exercitationis, alia ut species à Galeno ponitur, atque utraque erat motus quidam quantitate mediocris, tardus, & citra valentiorem nixum subinde quietem interponens, modo frictionibus, modo ambulationibus, aliisque hujuscemodi motibus factus, qui tum emolliendis exiccatis à nimio labore corporibus, tum laxandis meatibus post graviores exercitationes, post vigilias, post mœrores inserviebat; & proinde hic motus à [c] Galeno extrema exercitationis

[a] 3. de tuend. valet. cap. 11, 12.

[b] 3. de tuend. valet. cap. 8. 2 de tuend. valet cap. 3. 3 de tuend. valet. cap. 12.

[c] 2. de tuend. valet. cap. 12.

tionis pars nominatus reperitur, quoniam fere ſemper poſt magnas exercitationes, ne ad contrariam quietem illico transgrederentur, ipſam adhibebant, utpote qui ob tarditatem, & frequentem interpoſitam quietem medium inter exercitationem validam,& conſummatam quietem teneret. Porro exercitatio ſimplex apud medicos gymnaſtas multas differentias habuiſſe [a] legitur, alias ab extrinſecis, alias ab utendi rationibus, alias à motus ipſius tum quantitate,tum qualitatibus deſumptas: quæ ab extrinſecis accipiebantur, plerumque à loco nomen ſortiebantur, quando vel ſub dio, vel ſub tecto, vel in mixta umbra, quam ὑποσυμμιγῆ Græci vocant, exercitatio peragebatur: item quando aut locus erat calens, aut frigidus, aut media temperie, & præterea aut plane ſiccus, aut humidus, aut medio modo attemperatus. Differentiæ ab utendi rationibus acceptæ hujuscemodi extiterunt, quoniam aut continuus erat motus, aut intermiſſus, & ſi continuus, æqualis, vel inæqualis; ſin intermiſſus, aut certo ordine, aut citra ordinem; præterea, vel ſine pulvere fiebat, vel cum pulvere, atque eo alias multo, alias modico; ſimiliter agebatur vel ſine oleo, vel cum oleo, atque ipſo alias exiguo, alias multo. Quæ autem ab ipſius motus quantitatibus acceptæ inveniuntur differentiæ, tales ſunt, quod exercitationes vel multo tempore durabant, & multæ dicebantur, vel brevi, mediocri, atque paucæ, & mediocres vocabantur. Differentiæ à motus quantitatibus deſumptæ illæ quoque fuerunt, quæ à vi motrice accipiebantur: nam ſi vis magna erat, magna exercitatio; ſin parva,parva; ſin mediocris, mediocris appellabatur. Porro à qualitatibus ita differentias à [b] Galeno captas invenio, quod aut in brevi tempore multum ſpatii metiebatur exercitatione, ſive breve ſpatium ſæpius in modico tempore terebatur, atque hæc exercitatio celer, acuta, & velox nuncupabatur, qualis curſus, umbratilis pugna, achrochiriſmus, luſus parvæ pilæ, & coryci, ἐκπλεθρίζειν, πιτυλίζειν, & quæ in palæſtris actitabantur humi circumvolutationes; aut multum temporis in brevi ſpatio inſumebatur, tardaque & lenta exercitatio talis motus nominabatur, ut lenta ambulatio, vectatio in lectica; aut in mediocri tempore mediocre ſpatium, ſive breve pluries movendo peragebatur,

[a] 2. de tuend. valet. cap. 8.

[b] 2. de tuend. valet. cap. 8. & cap. 10.

ſicque mediocris exercitatio evadebat ; præterea magnarum alia præter vim, celeritatem quoque adnexam gerebat, & σφοδρὸν γυμνάσιον, id eſt *vehemens*, *robuſtaque exercitatio* dicebatur, ut celeriter fodere, diſcum mittere, ſine intermiſſione ſaltare, grave telum jaculari, continuatis quam maxime ictibus, necnon gravi armatura celeriter agitari; alia ſine velocitate fiebat, & εὔτονον γυμνάσιον, ideſt *valens exercitatio* vocabatur, ſicut fodere, per acclivia ambulare, quatuor equos habenis ſimul coërcere, funem manibus apprehenſam ſcandere, halteres, omnesque Milonis exercitationes. quod enim vehemens, & valens exercitatio communi nomine magna diceretur, ex his intelligere licet, quæ [a] Galenus ſexto popularium morborum ſcripta reliquit, ubi inter enumeratas exercitationes, & equitationem magnam vocavit. Similiter & parvarum alia cum aliqua velocitate fiebat, & remiſſa, ſive ἔκλυτος vocabatur, alia ſine ulla celeritate, & ἀμυδρὸς, ſive languida, aut imbecillis dicebatur, ex quibus duobus generibus erant vectationes ſellis, lecticis, navibus piſcatoriis, & ſimiles geſtationes : alia neque vehemens, valens, remiſſa, languida, ſed harum omnium media erat, mediaque, & mediocris appellabatur, quales moderatæ equitationes, & moderatæ ambulationes. Repetentes igitur has, & tot fuiſſe exercitationum differentias dicimus, *præviam*, *apotherapeuticam*, *& ſimplicem*; *ſimplicium alia ſub dio agebatur*, *alia ſub tecto*, *alia in mixta umbra*, *alia in loco frigido*, *alia in calido*, *alia in humido*, *alia in ſicco*, *alia in horum medio*; præterea, *aut erat perpetua aſſiduaque*; *& vel æqualis*, *vel inæqualis*, *aut intermiſſa*, *& vel inordinata*, *vel ordinata cum pulvere multo*, *vel exiguo*; *aut ſine pulvere*, *aut cum oleo modico*, *vel multo*, *aut ſine oleo*, *aut multa*, *aut minor*, *aut mediocris*, *aut velox*, *celer*, *& acuta*, *aut tarda*, *& lenta*, *aut mediocris*, *aut magna*, *& ſive vehemens*, *robuſtaque*, *ſive valens*, *aut parva*, *& vel remiſſa*, *vel languida*, *& imbecillis*, *aut media*. Superſunt modo dubitationes duæ ſolvendæ ex dictis noſtris ſubortæ, prima eſt, quod exercitationum differentias partientes aliam vehementem, aliam remiſſam & parvam effecimus, cum tamen [b] Galenus apertiſſime ſcriptum reliquerit, *non omnem motum eſſe exercita-*

[a] con. 1. aph. 6.

[b] 2. de tuend. valet cap. 2. & 2. aph. con. 16.

citationem, ſed vehementiorem. Secunda eſt, quod inter ceteras exercitationes fodere collocavimus, quem laborem Galenus non exercitationem ſimpliciter, ſed exercitationem ſimul & opus eſſe judicavit. Primæ dubitationi facile reſpondetur, exercitationem communiter acceptam à nobis in tot differentias fuiſſe partitam, Galenum vero non hanc motum vehementem eſſe definiviſſe, ſed potius exercitationem proprie vocatam; & propterea nullo modo ſententia noſtra illius ſententiæ repugnare videtur; ſed ſi quis adhuc à nobis ſciſcitaretur, numquid exercitatio propria ullas differentias habeat parvitatis, magnitudinis, & hujuscemodi, huic ita ſatisfactum iri volumus, exercitationem propriam, quamquam ex ſe vehemens motus ſemper exiſtat, nihilominus alteram alteri, atque etiam ſibi comparatam, modo parvam, modo magnam, modo debilem, modo robuſtam nuncupari. Nam luſus pilæ magnæ, & lucta ſunt proprie exercitationes, quæ ſi alias remiſſius, alias intenſius ab eodem agantur, nunc magnæ & intenſæ, nunc parvæ & remiſſæ vocabuntur: pariter hæ eædem exercitationes juveni non admodum valido magnæ & vehementes erunt, ſi laborioſe fiant, at in robuſto athleta reſpectu habito parvæ & remiſſæ apparebunt. Pro ſecundæ dubitationis ſolutione dicimus, proprium rerum characterem ut plurimum à finibus donari, & proinde easdem res, prout variis finibus aguntur, varios characteres, variaque nomina obtinere: ſi enim temperaturas corporum humanorum gratia tantum ſciendi quis contempletur, ſciens, & philoſophus naturalis vocabitur; ſin gratia eas vel conſervandi, vel corrigendi ſpeculetur, & artificis, & medici nomine erit dignus. Idem plane dicendum eſt de foſſione, cujus finis ſi ſit terræ cultura & fructus perceptio, opus proculdubio & labor ipſa vocanda erit; ſed ſi finis dumtaxat exiſtat, corpora ad valetudinem exercere, profecto exercitatio vocari debet, quo pacto nos intelleximus, quando inter exercitationes alias fodere recenſuimus, & quod de foſſione diximus, idem quoque de ſimilibus, quæ opera videntur, intelligi debere volumus. Nam Pittacus ille Mitylenæorum Rex mola tundere ſolebat ἐνεργῷ (inquit [a] Clemens Alexandrinus) γυμνασίῳ χρώμενος. Quin noſter [b] Galenus

[a] Lib. 3. Pædag cap. 10.
[b] 2. de tuend. valet. cap. 8.

lenus de ſeipſo refert aliquando hyeme in agro deprehenſum eſſe, dum ligna finderet, hordeumque in pila tunderet, & degluberet, aliaque exercendi dumtaxat corporis gratia faceret, quæ opera quotidie agreſtes agere ſolent. Hoc idem [a] Martialis poëta factitare ſe ſolitum fuiſſe, hiſce carminibus inſinuat.

[a] Lib 4 epigr. 90

Rure morans quid agam, reſpondeo pauca, rogatus.
Luce Deos oro, famulos poſt arva reviſo.
Partibus atque meis juſtos indico labores.
Inde lego, Phœbumque cio, muſamque laceſſo.
Hinc oleo corpusque frico, mollique palæſtra,
Stringo libens, animo gaudens, ac fœnore liber.
Pondero, poto, cano, ludo, lavo, cœno, quieſco.
Dum parvus lychnus modicum conſumit olivi,
Hæc dat nocturnis nox lucubrata camœnis.

Vnde patet, multa alio fine opera, alio exercitationes vocari, & ob id non ignoranter foſſionem à nobis atque etiam à Galeno, & Antyllo inter corporis exercitationes enumerari. Jam ad alia transeamus.

CAPVT VI.

De corporum morborum, & ſanitatis generibus.

POſtquam adverſus male de exercitationibus opinantes diſputando, neque omnia corpora hominum exercenda, neque omnibus interdicendas exercitationes eſſe, demonſtravimus: æquum eſt jam, quæ corpora exerceri conveniat, docere. Tria enim à medicis corporum genera eſſe traduntur, *ægra*, *neutra*, & *ſana*; quorum tametſi multæ factæ ſint ſpecies, atque differentiæ; nos tamen, qui aliud intendimus; ſolum has tres corporum ſpecies accipiemus, ea ſcilicet quæ præſenti valetudine fruuntur, atque operationes illæſas habent, licet alioqui nec perfecte ſana, nec undequaque temperata videantur; ea, quæ infirma ſunt, ac vel jam decumbunt, vel ita operationes ſenſibiliter offenſas habent, ut nullo modo opera ſanorum obire valeant, ea quæ veluti inter utraque

utraque hæc media posita ab auctoribus medicinæ valetudinaria nuncupantur, quæve nec prorsus ægra, nec omnino sana nostris sensibus apparent. His itaque sic constitutis tertium aliud animadversione dignum succedit, quod tria quoque extant morborum genera, primum in *intemperie positum*, secundum *in mala formatione* tertium *in continuitatis solutione*. Morbus in intemperie oritur, quando totum corpus (sub nomine corporis intelligo, & humores, & spiritus, & membra solida) sive illius pars aliqua aut immoderate calesit, aut frigesit, aut humectatur, aut exiccatur, vel simul frigesit & exiccatur, vel frigesit atque humectatur, vel calesit & humectatur, vel calesit atque exiccatur. his namque omnibus totum illud morbi genus continetur, quod intemperiem vocarunt medici; quam alias simplicem, alias cum humorum affluxu nuncupasse reperiuntur, sub appellatione simplicis eam intelligentes, quæ suapte natura citra alterius affectionis societatem corpus interturbat; sub nomine vero intemperiei cum affluxu nihil aliud insinuantes, nisi intemperiem, quæ & ex se, & una cum affectione ab humoribus oriente, utpote imflammatione, timoreve aliquo corporis operationes lædit, & sanitatis statum è medio tollit. Morbus in prava formatione generatur quotiescumque corpus, seu corporis pars debita figura caret, aut debita quantitate, aut justo numero, aut conveniente situ. Morbus in solutione continuitatis efficitur, quando pars aliqua, seu aliquod corporis membrum à natura unum factum divisionem patitur, sive talis divisio intrinsecus, sive extrinsesecus proficiscatur. Tot itidem modis sanitas morbo contraria constat, nimirum quæ intemperie, in optima formatione, in unitate partium, essentiam atque consistentiam propriam obtineat. Nam de singulis istis τύπῳ ac in universum sermonem habuisse sufficit, cum illi, qui hæc lecturi sunt, si magis exquisitam eorum cognitionem habere optabunt, libros medicorum perscrutari queant, neque à nobis hæc diligentius pertractata requirere debeant, qui aliis studentes extra propositos limites nimis divagari non possumus; sed jam quæ ex antedictis corpora exercitari conveniant examinari cogimur.

CAPVT VII.

An corpora ægra ullo pacto exerceri conveniat.

DVbitatum fuit antiquissimis usque temporibus, an, sicuti corpora sana ac valetudinaria ad augendam, confirmandam, conservandamque valetudinem ab exercitationibus non exiguam commoditatem capiunt, ita quoque ægra corpora aliquo pacto exerceri valerent, quo tam ad leniendas ægritudinum molestias, quam ad recuperandam sanitatem uti liceret. Inter eos qui infirmos exerceri debere asseverarunt, primus extitit Petronas, deinde Prodicus, sive Herodicus, qui cursibus, & luctationibus febrientes interficiebat, ambo ab [a] Hippocrate in tali dogmate vehementer damnati. Petronam imitatus posterioribus seculis Asclepiades, ut hominum favorem aucuparetur, non modo languentibus varias exercitationes ad voluptatem potius, quam ad sanitatem spectantes indulgebat, verumetiam (quod elegantissime scripsit Celsus) cubantis quoque luxuriæ subscribebat: ut non sine magna ratione Plinius deinde Asclepiadem jucundum curandi modum calluisse prædicaverit. Qui præter hos simili sententiæ hærere maluerunt, Æsculapium dixerunt ita vocatum: παρὰ τὸ ἀσκεῖν ἠπίως τοὺς νοσοῦντας: idest, *quod ægrotos suaviter exerceret*, quando prius ἤπιος vocabatur. Ex altera parte, non defuerunt, qui neminem ægrotum exercendum esse, sed cunctos in quiete contineri debere, asseruerint. Inter hos medii Galenus, Herodotus, Antyllus, Ætius, & Avicenna, quemadmodum ab omnibus ægris non simpliciter exercitationes amoveri voluerunt, ita nec iis placuit, quoscumque quovis motus genere exercitari, sed & in ægris ipsis & in exercitationibus eligendis magnam distinctionem & curam habendam esse jusserunt; ut quod morbosum corpus, qua exercitatione, & qua quiete indigeat, ne ullas perturbationes, motionesque sustineat, optime pernoscatur. Quocirca secundum istos corpora, quæ immodica intemperie calida laborant, nullis vehementibus remissisve exercitationibus accommodantur, quod calor, qui diminui debet, ab illis potius augmentum suscipit, quemadmodum [b] Galenus de Premigene summa caliditate

[a] 6. Epid. sect. 3. Aphor. 23

[b] 5. de tuen. valet. cap. 12.

tate laborante narrat, qui nedum, à vehementioribus exercitationibus, immo, & ab exiguis deambulationibus in porticu ante balneum factis magnopere lædebatur. unde merito condemnandus est Asclepiades Prusiensis, qui in ardentibus febribus; referente [a] Celso gestationibus utebatur, in aliis vero febribus, & morbis, medicamenta ac vomitiones tollens, inedia, siti, vigilia, luce primis diebus ægrotantes instar tortoris, excruciabat, aliis autem diebus ambulationibus, gestationibus, balneis, lectulisque pensilibus exercebat. In his etenim Galeni & Antylli sententia extat, *acuta febre laborantes ab omni motu removendos*, *in longis febribus atque morbis* (quos omnes nonnulli ex antiquis medicis aliptarum officio transmittendos, ut refert [b] Cælius Aurelianus, falso crediderunt) *ubi accessio urget*, *nullo pacto exercendos*, at in intervallis decubitum non semper conferre, immo aliquando utiles esse motiones, exercitationesque; quod innuisse Hippocratem arbitror, dum in septimo epidemiorum dicebat, *aliquos inveniri infirmos*, *qui*, *ne penitus torpeant*, *à lecto expellendi sunt* quod item innuere voluit [c] Aristoteles libro moralium Nicomachiorum decimo, ubi scripsit *febricitantibus in universum diætam*, *atque inediam conferre*, *alicui tamen forte non ita conducere.* Qui præterea corpus aridum, ac insigniter exiccatum habent, si exerceantur, aridiores evadunt, & ideo illis quies apprime congruit, quam humectandi vim possidere nemo ignorat, quamque [d] Hippocrates dum calidis naturis convenire scribit, nec immmodice calidas intemperies intelligit, nec auctore Galeno quamlibet motus, sed vehementioris tantum cessationem, sicuti nos hic de siccis corporibus intelligimus, quæ gestationibus & vectationibus aliquibus, at non magnis motibus exerceri possunt, dummodo vires permittant, exercitationesque moderatæ sint; alioqui sicut ex moderato motu calor exurgit, excitaturque, nec non humores paulatim evanescunt; pariter ex immodico calor infirmus extinguitur, humiditatesque magis diffunduntur. Corpora item calida & sicca immoderate nullis exercitationibus aptantur, minus quoque calida & humida, nempe quæ graviori quam cetera morbo subjiciantur,

[a] Li. 2. c. 15

[b] In procem lib. chron.

[c] Cap. 16.

[d] loc. citatis.

majorique cura opus habeant, Frigida porro, ſimulque ſicca corpora vel nullis exercitationibus, vel minimis, & valde remiſſis exerceri debent, cum ſemper præter morbi peculiarem afflictionem imbecilles vires habeant: exercitationibus non ita offenduntur corpora frigida, ſicuti neque humida. At frigida & humida aliorum omnium maxime exercitationes ſuſtinent; quod motus exiccando & calefaciendo veluti quoddam remedium ſit, modo tamen non extra modum adhibeatur. Atque hæc omnia dicta intelligantur de illis ægrotis dumtaxat, qui univerſum corpus intemperatum habent, quoniam ſi quis in ſola corporis parte membrove, aut in pluribus intemperiem patiatur, reperirique poſſit modus, quo partes ſanæ citra ægrarum offenſionem exerceantur, proculdubio huic ægroto exercitatio magis accommodata erit; quippe quæ ſanarum partium habitum bonum confirmans, infirmis etiam conſequentia quadam auxilium præſtet. Colligentes igitur dicimus, nullum corpus intemperie quavis laborans magna, & vehementi exercitatione gaudere; ſed aliquod reperiri, cui exercitationes exiguæ, & valde moderatæ auxilium afferant interdum. quales vero exercitationes ſint illæ, & qualibus in morbis, atque corporibus unaquæque congruat, in ſequentibus libris declarabimus, ubi particulares ſingularium exercitationum facultates uberius enarrabimus. De morboſis ob malam formationem corporibus ſimili prope via determinari debet, modo illi non à generationis principiis, ſed nuper, & caſu (ut ita dicam) ortum duxerint. Hæc etenim ſive totam corporis figuram depravatam, ut in leucophlegmatia, ſive partem aliquam deformatam habeant, niſi affectus alii impedientes aſſocientur, ab exercitationibus utilitatem capiunt, nempe quæ & contorta dirigere, & aſpera lenire, & tumida deprimere, & depreſſa elevare, & oppleta exinanire, & exinanita explere, & obſtructa aperire queant. Ad hæc morbos in quantitate genitos non raro exercitationes tollere conſueverunt, quandoquidem univerſalem corporis molem auctam nihil eſt quod magis auferat, quam exercitationes vehementes, & veloces jejunis adhibitæ: quas carnes & ſuccos detrahere dixit [a] Hippocrates, & poſt ipſum [b] Galenus. hoc namque remedio Nico-

[a] Lib. de ſal. diæta. & In 6 epid. ſect. 3. aphoriſ. 2.
[b] Galenus de differentiis morborum. cap. 9.

Nicomachum Smyrnæum, qui adeo crassitie creverat, ut neque podicem manibus tangere, neque corpus movere posset, ab Æculapio curatum esse, mihi verisimile videtur; simili modo extenuata & gracilia corpora nihil æque ad carnosum & bonum habitum restituit, ac tarda & lenis exercitatio, quæ concoctiones omnes insigniter adjuvans efficit, ut nutrimentum perbelle distribuatur: sicque macie affecta corpora probe nutrita carnem ac pinguedinem acquirant: ita sane se multos, & toto corpore & cruribus extenuatos curasse gloriatur [a] Galenus, sicut item Germanicum à tenuitate crurum, equitationis beneficio, liberatum alias diximus. Corpora subinde, à morbo innumero correpta, sive is superfluus, sive mancus sit exercitationes ex se minime recusant, & tunc præsertim, quando similis morbus haud est innatus, veluti in lapillis renum, qui ex vehementi motu, concussioneque ab angustis renum viis ad latiores, tandemque ad ipsam vesicam descendentes magnas ægrotis molestias adimunt. Corpora vero ægritudine in situ laborantia, modo non ab ortu, nullum fere exercitationis genus admittunt, quod membra dum proprium locum atque situm amiserunt, non modo reponenda sunt in propriam sedem, verumetiam postquam reposita fuerunt, tamdiu ab omni motus genere arcenda, quoad optime confirmata pristinum habitum repararint, alioqui si moverentur, majori nocumento afficerentur. quo fit, ut hac infirmitate capti majori ex parte exercitari non debeant. Atque hæc de secundo morborum genere, mala formatione scilicet laborantibus corporibus dicta sufficiant. Remanent corpora tertio genere morborum continuatis videlicet solutione correpta, quæ solutio vel in cute, vel in carne, vel in ossibus, vel in nervis, ac hujusce generis similibus contingere solet, atque modo sola, modo febribus associata; ubi corpus aliquam ex his solutionem febri associatam habet, nullo modo exerceri debet, quandoquidem, si raro febricitantibus exercitationes conveniunt, quanto minus convenient, ubi aliis morbis turbabuntur? Quod si citra febrem sola continui solutio adsit, eaque sit in parte nobili atque vitæ maxime necessaria, veluti cerebro, ventriculo, jecore, ac similibus, proculdubio exercitationes quævis maxime nocent,

[a] In 6 epid. com. 3 & Secundo de temperam. & 2. & 3. de tuend. valet.

nempe quæ, & ſpiritus parti affectæ neceſſarios valde diſtrahant, & humores omnes tunc agitent, quando firmos & quietos eſſe conveniret, ne ob eorum affluxum morbus magis incrudeſceret. Alia membra ignobiliora ſi patiantur continuitatis diviſionem, poterunt ægri mediocriter exerceri, modo nec inſignis ſit affectus, nec pars laborans exerceatur. Sunt nonnulli hac ægritudine capti, qui non parvam utilitatem à moderatis, immoderatisque exercitationibus percipiunt, quales ſcabioſi, quorum cutis cum ab humoribus ſalſis & acutis diſcindatur, ex motu vehementi efficitur, ut humores illi tam per ſudorem, quam per occultam tranſpirationem evacuentur, atque ipſis evacuatis à morbo liberentur. Quamobrem acri judicio diligentique animadverſione in his omnibus opus eſt, quo optime cognoſcatur in quibus morboſis corporibus congruant exercitationes, & in quibus minus, habita ſemper præ oculis univerſali hac ratione, cujus ductu rariſſime contingunt errata, poſſuntque particularia ita dirigi, ut nunquam loco auxiliorum damna ſuccedant.

CAPVT VIII.

De corporibus valetudinariis & ſenilibus exercendis.

QVamvis apud medicos (ut ſupra diximus) inter corpora *ægra* atque *ſana* reponantur *neutra*, illaque in multiplices differentias partiantur, quia tamen parum ad noſtram tractationem pertinent, eorum loco *valetudinaria* ſtatuemus, cum quibus comprehendi volumus tum omnes illos, qui recenter à morbis ac decubitu evaſerunt, nec dum perfecte antiquum habitum recuperarunt; tum ſenes pleroſque, nempe quos [a] Galenus *eodem modo, quo valetudinarios, curari debere* præcepit; nec abſque ratione, ſiquidem ſenectus, auctore Ariſtotele, *eſt quidam naturalis morbus.* unde, qui ſunt ætate graves, eam vivendi rationem ſuſtinere nequeunt, quam ſani perferunt. Ergo valetudinariis illis, qui mox à morbis evaſerunt, inter cetera remedia pro integra valetudine ipſis accommodata præcipua eſt corporis exercitatio, à qua membra eorum firmantur, humorum reliquiæ inaniuntur, calor excitatur, & denique totus corporis

[a] 5. de tuend. valet. c. 11. & in arte medi, c. ultimo 5. de generat. animalium cap. 4

corporis habitus restituitur. Est tamen omne studium adhibendum, ut à principio lenes, breves, tardi, ac remissi motus existant, deinceps, prout vires magis invalescunt, similiter & magnitudo ac longitudo exercitationis augeatur, tandemque in mente illud ἐκ περισταγωγῆς tantopere ab Hippocrate decantatum semper habendum erit, ne ob importunum ab extremo ad extremum transitum majora errata committantur, & pro virium restitutione imbecillitas major, sive prostratio succedat. proinde merito damnandus venit [a] Averroës, qui *morbosa corpora quotidie exercenda esse usque ad sudoris initium, atque anhelitus elevationem* nimis libere consuluit: ita enim vehemens exercitatio tantum abest, ut valetudinariis, sive morbosis (quemadmodum ipse vocat) ullum effatu dignum beneficium præstet, ut potius vires adhuc debiles magis consternet, caloremque nativum ex morbo vix revivis centem fere extinguat, aut saltem insigniter hebetet; siquidem bonus est in convalescentibus, sed exiguus (ut scribit [b] Galenus) sanguis, atque una cum ipso spiritus vitalis & animalis; ipsæ vero particulæ solidæ sicciores, & consequenter eorum vires sunt imbecilliores, atque earumdem ratione corpus universum frigidius. unde ad emendandam hujuscemodi indispositionem necessaria sunt quæcumque probum atque securum exhibent alimentum: & præter hæc moderati motus, quales vehicula, ambulationes lenes; non vehementes motus, qui sicuti solidas partes arefactas sicciores reddunt, ita calorem diminuunt, & vires imbecillas consumunt. Ceterum senes, quorum ætas plurimam ob caloris defectum, excrementorum copiam coacervat, exercitationibus magnopere gaudent, tum ad expurganda hujuscemodi recrementa, tum etiam ad conservandum, atque placidi cujusdam venti instar excitandum, accendendumve calorem, qui secus nimio torpore extingui periclitaretur. Attamen in præscribendis senum exercitationibus quatuor animadverti debent, *vires*, *corporis affectus*, *consuetudo*, & *vitia particularia*, quæ plerumque senum corpora infestare solent. ratione virium, quas senes semper imbecilliores habent, acutas exercitationes, vehementes, & multas, quæ corpus siccant, extenuant, & infirmant, maximopere cavere debent, sequi vero mitiores, quales sunt gestatio, ac

intra

[a] 6 collect. cap. 6.

[b] In arte medic. cap. ult.

intra lassitudinem inambulatio. Prodicus enim qui valetudinis studiosissimus extitit, & ob id [a] (Aristotele auctore) ea omnia, quibus ceteri cum voluptate utuntur, recusavit, jam ingravescente ætate (ut refert Plato in Phædro) *Athenis ad Megaræ mœnia ibat*, *indeque domum revertebatur*. quæ exercitationis mensura haudquaquam omnibus senibus accommodari posset, cum Plato ipse eum, & sibi, & aliis nimio exercendi studio molestiam peperisse dicat. Antiochus pariter medicus, annos natus plusquam octoginta, quotidie fere, ut scribit Galenus, domo ad forum stadiorum trium spatio, atque interim ad visendos ægrotos pedibus ambulare solebat. quod si ei longius ire necesse erat, sella, aut vehiculo utebatur. Ad hæc narrat [b] Plinius secundus, Spurinam virum in vivendo maxime providum, quique, aurium & oculorum vigore integro, nec non agili ac vivido corpore, septuagesimum septimum annum attigit, hanc regulam constantissime servasse, ut *mane lectulo contineretur, hora secunda indueretur, ambularetque millia passuum tria, mox legeret, vel colloqueretur, deinde consideret, tum vehiculum adscenderet, peractisque ita septem millibus passuum iterum ambularet mille, iterum resideret, vel se cubiculo, aut stylo redderet; ubi hora balnei nunciata foret, (quæ erat hyeme nona, æstate octava) in sole, si caruisset vento, ambularet nudus, deinde pila moveretur vehementer, & diu; postmodum lotus accumberet, & paulisper cibum differret.* Ob totius corporis affectum exercitationes senum in hunc modum determinari debent, quoniam corpus optimi status, sicut in juventute ad vehementissimos quosque labores idoneum maxime est, ita in senecta se habet ad omnes mediocres, qui vero senes aut crassis sunt cruribus, aut lato pectore, aut cruribus, ultra quod par est, gracilibus, aut quorum corpus exiguo est thorace, aut admodum angusto, aut valgum est, varumve, aut alio quovis pacto à mediocritate recedens, id ad eas omnes exercitationes ineptum redditur, quæ vitiosa membra magis offendere, quam juvare possunt, ut vociferatio thoracem, ambulatio crura, & similiter. Jam vero consuetudo maximam sibi vendicat partem ad exercitationis speciem deligendam, quando Hippocrates dixit, eos, qui soliti sunt labores ferre, etsi fuerint imbecilles, vel senes, non consuetis, fortibus, atque juvenibus solitos

[a] 1. Rhetor. cap 5.

[a] Libro 3. epistola 1.

ſolitos facilius ferre. nam ſicuti conſueta minime laſſant, quos exercent, immo etiam delectant, pariter inſueta tum moleſtiam adferunt, tum laſſant. Senes igitur omnes conſuetis laboribus exercitari debent, ſed tamen vehementia eorum remiſſa, quia, ſi corpora ſenilia vigorem, calorem, robur, & omnia denique diminuta habent, juventutis reſpectu exercitationes quoque minores requirere, rationi conſentaneum eſt. Vltimo, vitia corporum ſenilium propria exercitationum ipſis nequaquam convenientium genus demonſtrabunt. quæ enim ex levi cauſſa, à vertigine, comitiali morbo, gravi ophthalmia, auditus imbecillitate capiuntur, exercitationes caput offendentes evitare neceſſe eſt: ſimiliter & in omnibus aliis affectibus, non ſolum ſenes, verum & cujusque ætatis homines ita ſe gerere debent, ut iis exercitationibus ſedulo abſtineant, quæ patientes partes magis exercere, & perturbare natæ ſunt. Sic itaque de valetudinariis, ac ſenilibus corporibus exercendis ſtatuendum erit.

CAPVT IX.

De corporibus ſanis exercendis.

QVicumque corporis exercitationes ſanitati inutiles minime reputarunt, in ſanis eas præ ceteris commendandas eſſe dixerunt, tanquam neceſſarium prope exiſtat, ſi exercitationes ad bonum habitum comparandum, atque valetudinem conſervandam non ignobile auxilium præſtant, quod in ſanis maxime adjumentum oſtendere poſſint. Hoc tamen verum eſt, antiquos medicos multas ſanorum corporum differentias effeciſſe, inter quas primum locum obtinet corpus illud perfecta ſanitate præditum, quod menſura & regula ceteris poſitum fuit, potiusque mente deſignari, quam in ulla regione reipſa inveniri poteſt: etſi [a] Galenus multa corpora temperata in ſua regione inveniri memoriæ prodiderit. De tali namque corpore nullibi exiſtente ſermonem non ſum habiturus, ſed de illis tantum agam, quæ ita præſente ſanitate fruuntur, ut valeant ſine ulla moleſtia cunctas illas actiones obire, quæ communiter ab omnibus exercentur. cum enim medicus artifex ſenſilium rerum exiſtat, quæ ſenſui ſeſe produnt, & non quæ ſola

[a] 2. de tuend. valet. cap. 7.

cogitatione comprehenduntur, tractare debet. Hæc itaque corpora ſana, quoniam quotidie comedunt, atque nutriuntur, neceſſario multa excrementa generant, quæ niſi continuo à corpore per exercitationes educantur, tandem pravas diſpoſitiones ingenerant: unde prudenter ſcripſit [a] Galenus; *hominem, ſi utatur mediocri exercitatione, & bene concoquat, corpus à ſuperfluitatibus mundum reddere.* Verum enim vero in ſanis quoque plurima conſideratione digna ſeſe offerunt, tam ex parte exercitationum, quam ex parte exercitandorum. Ex parte exercitationum ſciri debet, *nullam exercitationem, nec violentam, neque immodicam eſſe debere*, ut in libro περὶ μικρᾶς σφαίρας adnotavit Galenus: & propterea exercitationes foſſorum & meſſorum nemini fere eorum conveniunt, qui proſpera valetudine fruuntur; celeres motus, & vehementes in robuſtis commendantur, qualis lucta, diſcus, pila, & hujuſcemodi, eo magis ſi conſueti fuerint; moderati omnes quibusvis fere aptantur. Porrò ex parte corporum exercitandorum his mentem adhiberi oportet, *conſuetudini, ætati, habitui univerſali corporis, particulari rationi vivendi, necnon temperaturæ.* De conſuetudine ſæpius diximus etiam in omnibus obſervari debere, ſiquidem quæ conſuetæ ſunt exercitationes, licet ſint aut nimis vehementes, aut nimis remiſſæ, inaſſuetis majorem utilitatem atque delectationem pariunt; at ſi quis vel minus, vel plusquam conſuevit interdum exerceatur, protinus moleſtia evidenter afficitur, ita ut non raro febres hac ratione contingere, ſcripſerit [b] Galenus, dum exercitationes conſuetæ dimittuntur. Quod vero ad ætatem pertinet, jam diximus, provectos, & ſenes remiſſiores quam ceteros, & pauciores exercitationes poſcere, pueri, juvenes, atque viri motibus fere omnibus pro ſua quisque ætate ſufficiunt, modo aliud quid non prohibeat, aut modum corporibus privatorum, & non athletarum convenientem minime exercitationes tranſcendant. Juvenes enim (dicecebat Hippocrates, ſive Polybus in primo de morbis) ſi plus conſueto laborent, convulſionibus fortibus, & rupturis variis carnium, venarumque ſtatim, & magis, quam ſenes tentantur, quod corpus robuſtum & ſiccum habent, carnem denſam, validam, oſſibus tenaciter adhærentem, cui circumdata cutis valde tenditur.

[a] aph. 28.

[b] lib. de cauſſis mor. c. 21. de differentiis feb. cap. 2.

tur. quæ omnia minus ſenibus inſunt, & propterea illi rarius hujuſcemodi malis capiuntur. De univerſali autem corporis habitu ſic determinandum cenſeo, quod pingues & obeſi, quanto magis exerceantur, tanto proſperiore ſanitate utuntur, quando dicebat [a] Ariſtoteles, motu pinguedinem eliquari; quod ſi etiam exercitationes ſint vehementes atque acutæ, nihil omnino nocebunt. Nam Hippocrates corpulentorum itinera velocia debere eſſe voluit: quin etiam [b] Galenus inter cetera, quæ ad extenuandum virum illum obeſum quadraginta annos natum adminiſtravit, ſe curſum velocem adhibuiſſe teſtatur. Contra graciles in conſummata fere quiete detineri [c] poſtulant, quia ſicuti corpulenti & craſſi contrarias habitudines ex contrariis ortas habent, ita contraria pro ipſorum ſalute expoſcere videntur, alioqui magnopere læduntur; ſique aliqui ſunt, quibus exercitatio prodeſſe judicetur, ii proculdubio pauca, & valde remiſſa opus habent. unde ſapientiſſimus [d] Hippocrates ſumma ratione juſſit, ut *graciles iter facturi lentis paſſibus incedant*, quos item mangones, & medici craſſefacere volentes, virgis verberabant, ut caro elevaretur, & ad eam alimentum traheretur. Qui vero inter pingues & graciles, vel εὔσαρκοι ſive quadrati, vel parum ad alteram partem declinantes exiſtunt, ſi mediocriter, aut etiam vehementer, modo non immodice exerceantur, utilitatem inſignem percipiunt; nimirum cum eorum calor ita magis conſervetur, ſuperfluitateſque quotidianæ exhauriantur. De particulari membrorum habitu idem dicendum, craſſas ſcilicet partes magis exercendas, tenues minus, niſi earum tenuitas ex nutrimenti diſtributione impedita, vel defectu proficiſcatur: quo in caſu, & exercitatio convenit; & genus illud unguenti, etiam pilis avellendis à medicis excogitatum, *dropax* vocatum, de quo Martialis lib. III. LXXIV.

[a] 3. de partibus animalium cap. 9.

[b] 14. Meth. cap. 15.

[c] Lib. de ſal. diæta. 10. aph. 2. de tuend. valet.

[d] de ſal diæta, aph. 3.

Pſilothro faciemque lavas, & dropace calvam,
Nunquid tonſorem Gargiliane times?

& lib. X. LXV.

Lævis dropace tu quotidiano,
Hirſutis ego cruribus, geniſque.

Pariter, & partes omnes corporis mediæ inter graciles, & crassas exercendæ sunt. In ratione vivendi hoc insuper animadverti debet, ut, qui parum comedunt, parum exerceantur, juxta Hippocratis legem, *ubi fames laborandum non est*; qui item vigilant, ab exercitationibus arcendi, ne magis exiccentur, neve molestiæ molestia major superaddatur, contra qui multum comedunt, multum exerceri debent, quoniam dicebat Hippocrates, *non potest homo comedens sanus vivere, nisi laboret:* in talibus enim opus est multo calore, ut multum concoquant, multus calor ab exercitatione, dicebat [a] Galenus, facile suppeditatur, præterea multum manducantes magnam excrementorum copiam aggenerant, quæ nisi magnis, & multis laboribus diminuatur, in pravas dispositiones corpus deducunt. qui similiter multum, & profunde dormiunt, multis quoque exercitationibus indigent, quandoquidem in istis perspirationes retinentur, atque adeo sanguinis copia partes exteriores deserit, subitque interiora, ut adacto cultello non æque effluere valeat, quemadmodum scribit [b] Aristoteles, & ob id somnolenti omnes decolorati evadunt, unde hos satis exercitari necesse est, quo perspirationibus aditus patefiat, sanguisve ad exteriora servanda atque nutrienda revocetur. Demum ob temperaturæ rationem sic de exercitationibus judicium ferendum credo, ut sicci vel nihil omnino, vel lente satis & minimum laboriose exerceantur. nam exercitationes, quas suapte natura exiccare constat, si in siccis corporibus adhibeantur, quin intemperiem augeant, nemo sanæ mentis dubitarit. Calidi quoque, & præsertim acri, ac mordaci calore præditi exercitationes modicas requirunt, ne à motu plus æquo incalescant, ipsisque, ut scribit [c] Galenus, solæ in necessariis actionibus obeundis motiones factæ sufficiunt. Unde [d] Aristoteles, quærens, cur alii sedendo pinguefiant, alii macrescant, ideo evenire dicit, quoniam alii frigidi sunt, alii calidi, alii excrementosi, alii non; & qui calidi sunt, pinguefiunt sedendo, cum eorum calor sine motu cibi concoctioni sufficiat, similiter & non excrementosi. Qui vero excrementis abundant, & frigida temperie sunt, macrescunt sedendo, quoniam à quiete eorum calor quasi torpescit, & ob id minus concoquit; pariter & excrementa non expelluntur, immo crescunt.

[a] 2. de tuend. valet.
[b] 3. de histor. animalium cap. 19.
[c] 4. Aph. 13. 6 epid. com. 4. aph. 15.
[d] 6 particular. Prob. 1.

crescunt. De calidis hujuscemodi [a] Hippocrates sermonem habuit, quando dixit: Ἐν θερμῷ ψυχρὸν ποτὸν, ὕδωρ, ἐλινύειν, videlicet, *quod calidis naturis refrigeratio, aquæ potus, & quies conveniunt*; similiter & cum scripsit: Ὁκόσους δὲ δίψαι λαμβάνουσιν, τουτέοισι τῶν τε σιτίων, καὶ τῶν ταλαιπωρεῶν ἀφαιρέειν, *iis* scilicet *minuendum esse, & laborem, & cibum, quos ob calorem infestat sitis.* Ex quo simul clarum efficitur, frigida corpora vehementer atque multum exercenda esse. Porro an humida ab exercitationibus juvamen percipiant, non immerito dubitari posset; eo quod [b] Aristoteles scriptum reliquit, corpora humida à labore suffocari, quia à caliditate motus humidum in vapores convertitur, qui mox copiosi & fervidi effecti calorem nativum suffocant: attamen ratio secus persuadere videtur, quæ demonstrat humida corpora excrementis abundare, & propterea ipsis labores validos congruere, tum ad exuberantem humiditatem consumendam, tum ad superfluitatum copiam adimendam. Quapropter, sicuti notat Petrus Apponensis, sententiam Aristotelis de illis intelligere oportet, in quibus quatuor concurrunt, ut sint humidi & calidi, ut humiditas sit multa, evaporabilis, atque circa pulmonem: tales enim si laborent, & multum exercentur, periculum est, ne humiditas à calore intrinseco acuto in vapores conversa pulmonis, & cordis regionem occupando suffocationem inducat. Qui ab his humidam corporis temperiem possident, nullum nocumentum, quinimmo egregiam utilitatem ab exercitationibus & laboribus percipiunt; atque hac ratione ex mulieribus humida temperie in universum præditis illæ saniorem & minus molestam vitam degunt, quæ diutius & valentius elaborant & exercentur, sicut & eædem apud quas gentes, & in quibus locis laborare consueverunt, facilius pariunt, ut scribit [c] Aristoteles; neque uterum difficulter gerunt, cum labor ea recrementa consumat, quæ in mulieribus otiosis & sellulariis augentur. Quæcunque vero corpora calida simul & sicca sunt, nullo pacto exerceri convenit; quæ calida & humida, exercitationem admittunt, at moderatam, non vehementem, non citatam: frigida & sicca ratione frigiditatis exercenda, ratione autem siccitatis neque celeres, neque validos motus requirunt, sed moderatos,

[a] 6. Epid. sect. 4

[b] 5. partic. probl. 9.

[c] 4 de gen. animalium, cap. 6.

tos, & potius lentos: frigida atque humida omnium maxime ab exercitationibus vehementibus & velocibus juvantur, quippe quæ ſupervacaneam humiditatem abſumunt, & calorem nativum excitant, augentque. Sic igitur de corporibus exercendis in univerſum determinatum ſit.

CAPUT X.

De locis in quibus exercitationes fieri debent.

TAnta eſt locorum vis atque proprietas, quibus res in ipſis factæ variis modis diſponuntur, ut non modo plantarum naturæ, ſicuti Theophraſtus ſcribit, non modo brutorum facultates, quemadmodum auctor eſt Ariſtoteles, verum & ipſorum hominum corpora, atque animi, ſecundum Hippocratis & Platonis ſententiam, prout in diverſis locis vel naſcuntur, vel aluntur, diverſis atque mirificis conditionibus afficiantur. Quapropter maximis laudibus digni ſunt veteres medici, qui in ſingulis fere eorum artis operationibus: locorum qualitates conſiderandas omni diligentia præceperunt. Nam extant loca, atque regiones, in quibus, ſi ea fiant, quæ in aliis feliciter aguntur, contrarium prope finem conſequuntur: id quod præ ceteris illi quoque magnopere ſpectare debent, qui vel ſanitatis tuendæ, vel boni corporis habitus acquirendi gratia, propria, atque etiam aliorum corpora exercere volunt: qui niſi in eligendis opportunis locis valde mentem adhibeant, ſæpenumero dum juvare credunt, non contemnenda damna, neque negligendas affectiones incurrunt. Circa itaque loci ad exercendum electionem tria præcipue magna conſideratione digna occurrunt; Primum eſt, *ut ſit ab optimis ventis perſpiratus, & à pravis obtectus:* unde loca ad ſeptentrionem & orientem, à quibus ſaluhriores auræ perflant, poſita, occidentalibus, & meridionalibus continuo præferenda erunt: illa enim neque immodico calore ferveſcunt, neque frigore & humore ſitus contrahunt, nec perniciosis vaporationibus, à flatibus adductis, inficiuntur; hæc vero præter æſtum & frigus intenſum, quæ modo uno tempore, modo altero inducuntur, inſaluberrimas perſpirationes ventorum ratione plerumque patiuntur. quod ſi loca haberi poterunt,

quæ ventorum tranquillitate fruantur, quæque prorsus temperata sint, qualem & Hippocratis, & suam patriam extitisse refert [a] Galenus, proculdubio hæc cunctis præstabunt: alioqui maxime curandum erit, ne vehementissime saltem ibi venti spirent, quod corpora sese exercentium à motu atque calore aperta facillime ventorum incursus ad interiora admittunt, atque sic postea perniciosos affectus ingenti periculo concipiunt. Atque hac ratione à ventis, & optimo cæli situ desumpta factum puto, ut alii hyemales, alii æstivas thermas extruxerint: nam hyemales in transtyberina regione Aurelianum Cæsarem fecisse, auctor est Vopiscus, quæ ad meridiem expositæ solis radiis attemperabantur, & proinde hyemalibus exercitationibus valde accommodatæ erant; æstivas vero ædificasse Gordianum juniorem, scribit Julius Capitolinus, quæ inter Cælium montem & Esquilias positæ, opacitatem quandam blandam, & gratissimas umbras exercentibus se præbebant. Secundum in electione loci considerandum est, ut *sit apertus*, *non conclusus*, *non opacus*, quoniam, ubi liberior existit aër, minusque constipatus, corpora in ipso exercitata agiliora & vividiora redduntur, quam si in crasso, denso & concluso exercerentur. Atque hinc est, quod (ut libro II. diximus) inter loca deambulationibus destinata, [b] Vitruvius, & Cornelius Celsus magis hypæthron commendarunt, quam porticus, & hypogeum; sicut & Phædrus apud Platonem in dialogo ipsius nomine inscripto ex sententia Acumeni medici, cujus etiam à [c] Xenophonte celebris fit mentio, deambulationem extra civitatem factam ei, quæ in civitatibus efficitur, prætulit hisce verbis: Τῷ δ' ἐμῷ καὶ σῷ πειθόμενος Ἀκουμενῷ κατὰ τὰς ὁδοὺς ποιοῦμαι, τοὺς περιπάτους· φησὶ γὰρ ἀκοπωτέρους τῶν ἐν τοῖς δρόμοις εἶναι. idest, *Meo autem, & tuo obediens sodali Acumeno in viis ambulationes facio: has enim dixit minorem lassitudinem parere, quam illas quæ in cursibus aguntur.* De hoc enim Platonis loco cum supra promiserimus, nos plura dicturos, jam occasio pollicita servandi opportuna sese offert, eo magis quod Marsilius Ficinus, vir alioqui doctissimus, dum Phædri sententiam esse credidit, ut faciliores sint ambulationes, quam cursus, duplicem errorem turpiter commisit; tum quia textus Græci litteram, aut non intellexit, aut sine necessitate transmutavit,

[a] 2. de tuend. valet. cap. 7.

[b] lib. 5 cap. 7.

[c] lib. de dict. & fact. Socratis.

mutavit, dum loco τῷ ἐν τοῖς δρόμοις, perinde transtulit, ac si textus habuisset τῷ δρόμων, tum quia Phædro, & Acumeno ridiculam prope rem se adscripsisse non animadvertit: quis quæso adeo insulsus & ignarus est, quin cognoscat ambulare facilius esse, quam currere? Melius igitur Janus Cornarius, qui nuper Platonem Latinum fecit, sententiam illam interpretatus est, cum Phædrum fecerit dicentem *salubriores esse ambulationes in viis, quam in cursibus factas.* quod ut accipiendum atque intelligendum sit, varias inveni doctorum hominum opiniones; alii namque arbitrati sunt δρόμους, sive *cursus* apud veteres Græcos fuisse in urbibus vias planas, sed ob lapides stratos asperiusculas & breves, ita appellatas ob frequentiam hominum per eas ambulantium, eo pacto, quo etiam hodierna die apud multos civitatum viæ magis frequentatæ *cursus* nuncupantur. cui sententiæ opitulari videtur Hippocrates V. Epid. ubi mentionem cujusdam facit, qui prope cursum habitabat his verbis: Ὁ παρὰ τὸ δρόμον οἰκέων, τῆς νυκτὸς αἷμα ἤμεσας. id est, *quidam prope cursum habitans nocte sanguinem evomuit*, ὁδοὺς vero sive *vias* dixerunt fuisse quascunque vias extra civitatem nulla arte fabricatas, nullis legibus stratas, sed inæquales, minime planas, & denique tales, quales vel natura, vel casu factæ reperiuntur: atque ideo Acumenum magis ambulationem in viis, quam in cursibus probasse: quoniam sicuti secundum [a] Celsum, & ipso antiquiorem [b] Aristotelem, fortasse Acumenum in hoc secutum, τῶν περιπάτων οἱ κατὰ τὰς ὁδοὺς ἀκοπώτεροί εἰσιν οἱ ἀνώμαλοι τῶν εὐθειῶν, id est, *ambulationum illæ minus delassant, quæ fiunt in viis inæqualibus, quam rectis*, cum ambulantes per loca plana & æqualia semper iisdem membris laborent, ambulantes vero per inæqualia toti corpori laborem magis distribuant, & iccirco minus defatigentur; ita ambulationes per vias factæ, ut pote inæquales factis in cursibus nimirum æqualibus existentibus faciliores eadem ratione existunt. Alii dixerunt τοὺς δρόμους extitisse loca quædam tractu brevi ambulationibus dicata, similia iis, quæ in palæstra antiqui ob ambulandi commoditatem ædificabant, quæque παραδρομίδας vocatas tradit Vitruvius, & quorum clarissimam mentionem fecit Eupolis, apud Laërtium in Platone, ἐν εὐσκίοις δρόμοισι Ἀκαδήμου θεοῦ, id est, *in ambulacris Academi Dei umbrosis.* vias vero extitisse

[a] Libro I. capit. 2.
[b] Probl. part. 1. 37.

extitiſſe illas, quas paullo ante ex prædictorum opinione indicavimus, & ob id Acumenum recte ſenſiſſe, dum ambulationes in viis minus, quam in curſibus defatigare cenſuit; quandoquidem [a] Ariſtoteles ſcriptum reliquit, *eos ambulando magis defatigari, qui per vias breves euntes ſæpe ac ſæpius repetere coguntur, quam illi, qui longas vias perambulantes numquam repetunt*, cum illi priores modo quieſcentes, modo euntes ab inæquali motione perturbentur, quod minus iſtis evenire perſpicuum eſt. Hos poſtremos melius ceteris ſenſiſſe, ſemper ego putavi, non tam quod ambulatio in viis peracta eligibilior ſit, quam in curſibus, tum ob rationes prædictas, tum ob liberiorem,& puriorem aërem, qui non in locis brevibus, & occluſis, ſed in viis apertis crebrius infunditur : quam quod curſum ita Platonem in Phædro intelligere, veriſimilius eſt, quando & in principio Theæteti ſimili voce in eadem prorſus ſignificatione uti videtur ſub his verbis : Ἄρτι γὰρ ἐν τῷ ἔξω δρόμῳ ἠλείφοντο ἑταῖροί τινες οὗτοι αὐτοῦ, καὶ αὐτὸς, νῦν δέ μοι δοκοῦσιν ἀλειψάμενοι δεῦρο ἰέναι. id eſt, *nuper enim & ipſe, & iſti ejus ſodales in exteriori curſu uncti ſunt. nunc autem uncti huc accedere mihi videntur* : quod idem innuiſſe videtur Antyllus apud Oribaſium. Atque hactenus de Platonis loci explicatione. Tertium circa capienda loca illis conſiderandum, qui ob ſanitatem conſervandam, atque optimum habitum comparandum corporis exercitationibus operam navant, eſt, ut omne ſtudium adhibeatur, ne à finitimis regionibus ad exercitationis locum ulla labes emanare valeat, quæ aërem inficiens mox corpora exercitata ſpongiæ inſtar quidvis recipientia labefactet : talia namque ſolent eſſe loca prope paludes, ſtagna, ſpecus, lacus, ſyros, atque hujusmodi, quæ ſedula & ingenti cura ſemper evitare oportet. Eadem ratione & loca ſecundum mare ad meridiem, aut occidentem ſpectantia fugienda erunt, quoniam [b] Vitruvio auctore, *cælum meridianum per æſtatem ſole exoriente caleſcit, meridie ardet*, unde exercitari ſine magno incommodo nemo ibi poteſt. Quod ſi ſuperbiſſimæ atque innumeræ illæ porticus ob deambulationes & alias exercitationes, ut ſupra retulimus, erectæ, ſi ampliſſima illa gymnaſia ad hoc à majoribus noſtris magnifice exædificata haberentur, nullus profecto locus aptior

[a] c. 4 partic. Prob. 1.

[b] lib. 1. c. 4.

inveniri poſſet, qui omnibus fere exercitationum generibus magis ſufficeret: ſed, quoniam illorum ruinas vix nobis intueri licet, danda opera erit, ut unusquisque locum ſecundum conditiones jam explicatas eligat, illud ſemper mente revolvens, tametſi multæ ſint exercitationes, quæ loca anguſta & occluſa expoſcere videntur, in iis tamen haud parum delectum quoque haberi debere: ut, ſi non omnes qualitates, aliquas ſaltem earum, & meliores ex iis, quas in medium propoſuimus, habeant. Quamobrem ſcitiſſime conſuluit [a] Galenus, ut domus in qua exercitandi ſunt homines, hyeme calida, æſtate frigida, vel ſemper temperata eligatur, ſin minus, procuretur, ne ipſo præſertim die calidior frigidiorve ſit, quam publicus totius urbis aër. Quas omnes prædictas conditiones uno verbo complexus eſſe videtur [b] Ætius Amidenus, ubi geſtationem, navigationem, & omnem denique exercitationem in ſalubri loco, & puro aëre fieri debere ſcripſit. Aliæ ſimiliter poſſent indicari locorum conditiones, nempe inæqualitas ſitus, planities, & hujusmodi: ſed, quia partim explicatæ fuerunt, partim ſupervacaneæ ſunt, plurimæ ſub prædictis comprehenduntur, huic tractationi de loco finem imponens, temporis explicationem aggrediar, ubi prius adnotavero, cogi interdum homines ſeſe in loco à ſole percuſſo exercere, qui magnopere cavere debent, ne unquam ſedeant, vel quieſcant, ſiquidem [c] Ariſtoteles ſcriptum reliquit, *ſe exercentes ſub ſole magis uri dum ſedent, quam dum moventur*; quoniam cum in motu ſunt aërem agitant, quaſique ſpiritu ventilantur; cum vero ſedent, quia aër immotus permanet, vim ſolis acriorem experiuntur.

[a] 2. de tuend. valet. cap. 7.

[b] Lib. 3. c. 7.

[c] 38. partic. Probl. 6.

CAPVT XI.

De tempore exercitationibus apto.

DVo ſunt temporis genera naturalia, ita ab auctoribus medicinæ appellata, ſine quorum obſervatione non modo res ad ſanitatem pertinentes, verum etiam actiones atque operationes hominum omnes male infeliciterque peraguntur: alterum eſt univerſale, ſub quo ver, æſtas, autumnus, & hyems comprehenduntur: alterum particulare, quod ſingu-

ſingulorum dierum horas ſeparatim complectitur. Dixi naturalia, ad differentiam accidentalium, ſive contingentium, quæ non ita perpetuo & firmo ordine eveniunt, ſicut illa: nam tempus auſtrale, aquilonare, boreale, nimis frigidum, calidum, aut ſiccum, nubilum, ſerenum, lucidum, nebuloſum ſunt differentiæ accidentales inordinate atque contingenter evenientes: de quibus in exercitandis corporibus in hunc modum breviter ſtatuendum erit, videlicet ſingulas illas temporum conſtitutiones evitandas eſſe, in quibus vehementiſſime venti perſpirant, præſertim quando peſſimi ſunt, ut auſtrales & aquilonares plurimi, à quibus corpora motu rarefacta & infirmata valde læduntur. ſimiliter quoque fugienda ſunt tempora nimis frigida, nimis calida, nimis ſicca. Nimium enim frigus, cum à calore exercitatorum ſuperari nequeat, fortius eos afficit; quia, auctore [a] Ariſtotele, *pingue, à laboribus conſumptum, calorem, & teporem ſervare non poteſt.* amplius corpora motu perſpiratiora, & ſolutiora effecta, meatusque per ſudationem patefacti frigus intima majore vi penetrare permittunt. accedit etiam quod ſeſe exercentes aërem continuo permutant, ac permovent, & iccirco, uti dicebat [b] Ariſtoteles, *currentes hyeme, magis rigent ſtantibus.* quod aër noſtra ambiens corpora, cum ſtamus, ubi ſemel concalefactus eſt, nullam amplius moleſtiam infert; cum autem currimus, alius atque alius ſubinde frigidus occurrit, itaque fit, ut magis rigeamus. Pariter qui in extremis frigoribus exercentur, vehementius à rigore percutiuntur: nimius præterea calor exerceri vetat, necnon ſiccitas immodica, quoniam alter calorem nativum & univerſum corpus immoderate reſolvit, altera magis, quam par ſit, humiditates exiccat. Tempus item exercitationibus ſerenum, atque lucidum eligendum erit, fugiendum vero nubilum, obſcurum, craſſum; quando ſic aër depravatus etiam absque exercitatione apertos corporis meatus facile ſubit, humoresque ſecum invehens membris non ſine noxa affigit, & per conſequens graviora non ſine ratione corpora reddit, animumque deinceps gravat; quod in ſereno nusquam animadvertitur, quin potius ab illo corpora ad motum adjuvari, ſpiritusque ſuapte natura luciditati amicos confirmari, & animum recreari

[a] 6 partic. Probl 6.

[b] 6. partic. Probl. 12.

[a] Lib. de aëre a.qu. & loc.

perſpicuum eſt. id quod [a] Hippocratem ſignificaſſe puto, ubi dixit, Ἅμα ταῖς ὥραισιν μεταβάλλονται κοιλίαι, καὶ τὰ πνεύματα, *ventres* ſcilicet *& ſpiritus temporis conſtitutionibus commutari.* Porro de naturalibus temporis exercendi generibus varia ab antiquis determinata invenio, & primo, quantum attinet ad univerſale tempus, [b] Ariſtoteles ex ſententia omnium veterum auctorum cenſuit *potius exercenda eſſe humana corpora in æſtate, quam in hyeme*, ſub nomine hyemis, ut Petrus Apponenſis judicavit, autumnum, hyemem, & ver intelligens. Atque ad hoc credendum ea ratione permotus fuit, quod in æſtate calor naturalis languidus ac debilis exiſtens minus cibos, crudoſque humores concoquit: unde excrementa plura generantur, & ob id exercitatione calor nativus magis excitandus, ut concoquat honeſtius, magiſque ſudor motu proliciendus, quo excrementa illa exinaniantur, neque intus retenta putredinem contrahant. In hyeme vero, quod validiore exiſtente nativo calore, & per conſequens melius cibos, & incoctos humores conficiente excrementa pauciſſima generantur, atque inde minus illa educi neceſſarium eſt, neque exercitatio convenit, quæ exiguam utilitatem afferens periculum magnum adnexum habet, ne ſcilicet aër hyeme madore oppletus corpora motu recluſa illabens magnopere lædat. Ex altera parte vetuſtiſſimus auctor [c] Hippocrates, ſive Polybus tria exercitandos homines admonitos voluit, *ut laſſitudinem omni tempore caverent, ut deambulationibus matutinis corpus exercerent, ut hyeme & frigido tempore magis ac diutius exercerentur, ceſſantes tamen priuſquam laſſitudinem atque calorem ſentirent.* Hippocratem deinde ſecutus [d] Soranus Epheſius, Paulus [e] Ægineta, & alii medici multi æſtate, & autumno minus; hyeme, & vere plus exercendum eſſe maluerunt, judicantes æſtate, atque etiam autumno corpora ab ambiente aëre ſatis exiccata ſqualentiaque reddita haud amplius per motum areſieri debere, neque item calorem alioqui languidum & imbecillem magis retundendum minuendumve. [f] Galenus vero, multarum rerum, quas medici ſequuntur, auctor bonus cenſuiſſe videtur, quod ſicuti corpora temperata in temperato tempore, nempe vere, exerceri poſtulant, ſimili pacto corpora frigida in calido, calida in fri-

[b] 5. partic. prob. 21. 33. & 42.

[c] 3. de diæta.

[d] In Iſagoge medicinæ c. 5.

[e] Lib. 1. c. 53.

[f] 2. de tuend. valet. cap. 7.

frigido, humida in ſicco, ſicca in humido exercenda ſint: quaſi ſemper illud obſervari debeat, ut corporibus ad aliquam intemperiem declinantibus tempus, atque locus contraria in exercendo eligantur. Neque hoc in loco prætermittendum cenſeo, quod [a] Plinius Junior ſcribit de exercitatione æſtatis tempore à ſe fieri ſolita, ubi à Fuſco interrogatus, quomodo diem æſtate in Tuſcis diſpenſaret, in hunc modum reſpondit de exercitationibus, *ubi hora quarta vel quinta: (neque enim certum dimenſumque tempus,) ut dies ſuaſit, in xyſtum me, vel cryptoporticum confero, reliqua meditor & dicto, vehiculum adſcendo. Ibi quoque idem quod ambulans, aut jacens, durat intentio, mutatione ipſa refecta paullum redormio, deinde ambulo, mox orationem Græcam Latinamve clare & intente, non tam vocis cauſſa, quam ſtomachi lego, pariter tamen & illa firmatur. Iterum ambulo, ungor, exerceor, lavor.* & paullo poſt. *Nonnunquam ex hoc ordine aliqua mutantur. nam ſi diu jacui, vel ambulavi, poſt ſomnum demum lectionemque non vehiculo, ſed quod brevius, quia velocius, equo geſtor, venor aliquando.* In particulari porro tempore exercitationis deſcribendo Ariſtoteles aliquando motum eum (ut ipſi etiam imputat [b] Plutarchus) qui poſt ſumptum cibum fit, commendavit, eo quod tunc calor à motu auctus cibum mox ingeſtum facilius concoquat, cujus tamen contrarium evenit, quando per motum calor à ventriculo ad univerſum corporis ambitum retractus non ſolum non adjuvat concoctionem, quinimmo impedit, crudosque & indigeſtos ſuccos intra venas rapit. Igitur ſi [c] Ariſtoteles hanc habuit ſententiam, in manifeſto errore deprehenditur, tanto magis quod Hippocrates, Galenus, & omnes denique probati medici uno ore pronunciarunt, *ſemper exercitationem ante cibum eſſe faciendum* ὥσπερ γὰρ dicebat [d] Galenus, μέγιστόν ἐστιν εἰς τὴν ὑγείαν τὸ πρὸ τοῦ σιτεῖσθαι γυμνάσιον, οὕτω καὶ βλαβερώτατον ἐπὶ σιτήσει ἡ πᾶσα κίνησις. id eſt, *quemadmodum enim ad ſanitatem maxime conducit ante cibum peracta exercitatio, ita quivis motus poſt cibum pernicioſiſſimus exiſtit.* Nam dum exercitatio cibos præcedit, duplex, ac utraque inſignis ſuccedit utilitas, altera, quod calor nativus excitatur, augetur, & ad futuram concoctionem perbelle præparatur, altera, quod

[a] Lib.9. epiſtol. epiſt.36.

[b] lib de tuend. ſanit.

[c] Loc. cit.

[d] Lib. de cib. bo. & ma. ſucci.

ſuccos utiles in univerſum corpus, prout deſtinati ſunt, optime diſtribuit, excrementis faciliorem exitum præbet: quæ alioqui ſi retineantur, obſtructiones, ac multos alios morbos retuſo nativo calore progignere ſolent. Ex adverſo ſi poſt cibum quis exercitationes adeat, nedum univerſi corporis habitui innumeræ cruditates infarciuntur, verumetiam univerſalis ſuccorum coctio impeditur. id in omnibus evenire teſtatus eſt Theophraſtus, ubi, quæ coquuntur, à motu impediri hunc in modum ſcripſit, ἐπεὶ καὶ τὰ ἑψόμενα κωλύεται, μὴ ἐν καιρῷ κινούμενα. Quocirca magnopere damnandi ſunt Eraſiſtratus, atque Diocles, qui falſis rationibus decepti ſanguinem excreantes phthiſicos, aliosque plurimos valetudinarios deambulationibus poſt cibum [a] exercebant. Quæ tamen de motu vehementiore intelligenda puto, quod Avicennas exiguum à cibo motum in ventriculo melius eum accommodare, præſertim quando mox dormiendum eſt, docet. quod etiam Ariſtotelem ſignificaſſe conſentaneum eſt, ubi ſcripſit *ambulationem poſt cenam efficere, ne ad os ventriculi ſupernatent edulia.* Tria tamen hoc in loco obſervanda eſſe judico: primum eſt, *ut nullus exercitationem moliatur, niſi prius excrementa per nares, os, alvum, & veſicam expulerit,* cum haud tutam eſſe exercitationem non inanito corpore clament [b] Galenus, & [c] Avicenna, & ad hæc etiam heſternus cibus apprime concoctus ſit; quoniam ſi prius vel poſterius quis exercitationem adeat, aut crudis humoribus, variiſque recrementis implebitur, aut pallidæ bilis proventum augebit. cognoſcetur autem cibum jam concoctum eſſe, tum ex eructationibus, tum ex urinis, quæ dum albidiores ſunt, abſtinendum à motu demonſtrant, dum vero ex albidis flaviores evaſerunt, jam tempus exercendi adeſſe indicant. Secundum obſervandum eſt, *ne ſtomacho immodice vacuo ac plane eſuriente labor, vel exercitatio obeatur:* quoniam hoc pacto eveniet, ut ingeſtus cibus, necdum accommodatus, concoctusve à ſtomacho rabiente, & conſequenter à membris valde famelicis avide nimis rapiatur, & proinde cruditates, & obſtructiones innumeræ ſuboriantur, quod probe intelligens [d] Hippocrates dixit: οὐκ ὁ λιμὸς οὐ πονητέον, id eſt, *ubi fames, laborandum non eſt.* Tertium obſervandum eſt, *ne ſtatim poſt exercitationem cibus aſſumatur*, ſed modica

[a] Cæl. Aur. lib. 2. chro cap. 13. & 14.

[b] 2. de tuend. valet cap. 2.

[c] Lib. fen. 3. doc. 2. cap. 3.

[d] 2. Aph. 16. Avicen. lib 1. fen. 3. trac. 2. cap. 3.

modica interjiciatur mora, quousque fervor remittitur & agitatio corporis jam sedata appareat. id quod Spurinam senem in sanitate conservanda diligentissimum observasse semper, auctor est Plinius Junior: quodque [a] Galenus, & ab Erasistrato, & ab aliis antiquoribus medicis confirmatum fuisse, scribit; crassi tamen, qui tenuiores fieri student, excipiendi sunt, quos [b] Hippocrates sive Polybus anhelantes ab exercitatione cibum capere consuluit in libro de salubri diæta. [c] Aristoteles quoque hoc ideo non esse faciundum censuit, quoniam corpus statim post exercitationem adhuc purgatur, à labore nondum quiescit, & præterea excrementa citata redundant: unde nec fames tunc oritur, neque calor cibo coquendo vacare potest. ob quod minus etiam exercitati debent statim frigida lavari, aut vinum, vel aquam frigidam potare: à frigida enim lotione hominem lædi metus est, utpote qui jam ex multa exercitatione, & rarior est redditus, & vacuus; vinum similiter caput exercitatis statim exhibitum vehementer ferit, qua ratione illud prorsus evitabant athletæ post exercitationes, si [d] Galeno credimus: frigidum autem valde quodcumque post exercitationes illico assumptum ventrem, & jecur offendit, nonnullos item nervis oblæsos, atque alios subito mortuos, quod post vehementem exercitationem vinum frigidum valde biberint, refert [e] Galenus. De hora autem diei particulari, in qua homines sani, de quibus fere tota est tractatio, exercitationibus corporis valetudinis gratia operam navare debent, ita decretum apud Galenum & Avicennam reperio, *Vere meridianam horam eligendam esse*, quando aëris status temperatior existit: *Æstate matutinam*, ut diei æstus, quantum fieri potest, evitetur, quam horam in deambulando commendasse simpliciter visus est [f] Hippocrates, quamque semper adamasse Alexandrum Macedonum regem, apud Plutarchum legimus: dum is rejectis obsoniorum artificibus longe se commodiores secum afferre, nempe matutinam ambulationem ad condiendum prandium, & prandii tenuitatem ad condiendam cenam dictitabat: Sophocles in Elutra, Pausanias & Philostratus VI. de Appollonio testantur solitum gymnasia Græcorum, ante solis ortum aperiri, primum Cursores committi, ut leviores exercitationes, à meridie vero graviores fieri con-

a 6 epid. 3

b 6. Ep. 1. com. 3 aph 2.

c partic. 5. prob. 28. & 30.

d 3. de salub. diæta cap. 22.

e 2. de acutis.

f ii 3. de diæta.

consuevisse, ut luctam, atque pancratium. Autumno & hyeme vespertinam, nisi vel cibus mane sumptus, vel quid aliud vetat. Nam cum hisce temporibus mane aër frigidior sit, aliæque diei breves admodum partes in negotiis necessariis consumantur, & præterea cibus quantumvis exiguus mane sumptus non possit, nisi vespere, concoctus esse, ea sola hora exercitationibus apta ab antiquis probata est; unde Marcus Antonius imperator, qui valetudinis omnium fuit studiosissimus brevissimis diebus, ut refert [a] Galenus, *sole occidente palæstram* (ubi pila, cursu, & pugillatu cum se exercuisse puto, quando hujuscemodi exercitationes ipsi summopere placuisse, atque in iis plurimum valuisse, scribit, Capitolinus) *ingrediebatur : longissimis autem hora nona, aut ad summum decima :* Quam horam una cum octava fere communem omnium hominum in exercendis corporibus fuisse, testari videtur [b] Martialis, ubi quomodo Romæ diei horæ dispensarentur, ad Euphemum ita scribit.

[a] 6. de tuend. valet. cap. 5.

[b] Lib. 4. epigr. 8.

Prima salutantes, atque altera continet hora;
Exercet raucos tertia caussidicos,
In quintam varios extendit Roma labores,
Sexta quies lassis, septima finis erit.
Sufficit in nonam nitidis octava palæstris,
Imperat extructos frangere nona thoros,
Hora libellorum decima est, Eupheme, meorum,
Præparat ambrosias cum tua cura dapes;
Et bonus ætherio laxatur nectare Cæsar,
Ingentique tenet pocula plena manu.
Tunc admitte jocos : gressu timet ire licenti,
Ad matutinum nostra Thalia Iovem.

quamvis alios etiam fuisse constat, qui hora ab octava diversa exercerentur : ut de Alexandro Severo imperatore prudentissimo constat, de quo scribit Lampridius. *Quod si necessitas cogeret, ante lucem actibus operam dabat. Post actus publicos seu bellicos, seu civiles lectioni Græcæ variorum auctorum operam dabat, post lectionem palæstræ, aut sphæristerio, aut cursui, aut luctationibus mollioribus imcumbebat, atque inde unctus lavabatur, ita ut caldariis vel numquam, vel raro, piscinis semper uteretur, in*

eaque

eaque una hora prope maneret : biberet etiam frigidam Claudiam jejunus ad unum prope ſextarium. Egreſſus balneis multum lactis & panis ſumebat, ova deinde, mulſum, atque his refectus aliquando prandium inibat, aliquando usque ad cenam differebat, pranſus eſt tamen ſæpius. [a] Horatius quoque paullo diverſius, & ſeipſum, & alios libere viventes in exercitationibus efficere ſolitos, atteſtari videtur, ubi poſt multa hæc ſcribit. [a] Lib. 1. ſer. Sat. 6.

Ad quartam jaceo, poſt hanc vagor, aut ego lecto,
Aut ſcripto, quod me tacitum juvet. ungor olivo,
Non quo fraudatis immundus Natta lucernis.
Aſt, ubi me feſſum ſol acrior ire lavatum
Admonuit; fugio rabioſi tempora ſigni.
Pranſus non avide, quantum interpellet inani,
Ventre diem durare; domeſticus ocior. hæc eſt
Vita ſolutorum miſera ambitione gravique:
His me conſolor victurum ſuavius, ac ſi
Quæſtor avus, pater atque meus, patruusque fuiſſent.

Illud tamen hoc in loco nequaquam prætereundum exiſtimo, quod majores noſtri, quorum major pars vel exiguum quid, vel nihil omnino mane manducabant, ſemelque tantum in die ſaturabantur, hora octava diei, vel nona commode exerceri poterant, aut etiam occidente ſole. Ceterum ætate noſtra, quando vix unum, aut alterum eſt invenire, cui non ſit in more poſitum, & veſpere, & mane cibis ſaturari, nulla in omni tempore opportunior apparet hora, quam matutina, paullo ante cibi ſumptionem; nimirum cum corpora leviora & ab excrementis magis libera, magis ob prævium ſomnum valida, magis denique à quibusvis impedimentis ſoluta ſunt, & præterea minus imminet periculum, quin externus cibus probe confectus ſit: ſicut contra in veſpere, cum nondum cibus concoctionem aſſecutus eſt, corpusque ſuperfluitatibus magis redundat, magisque gravatur, potius quieſcendum, quam exercendum eſſe, quisque videt : uti quoque animadvertiſſe [b] Avicennam arbitror, ubi dixit : *In hyeme vero rationi conveniens erat, ut fere usque ad veſperam tardaretur, ſed alia prohibentia hoc vetant.* Erit itaque fere perpetuo noſtris hisce temporibus [b] Lib. 1. fen 3. doc. 2. cap. 3.

mane ante cibum quibuslibet ſanis adeunda exercitatio, ſique ullus auctor invenietur, qui poſt cibum exercitationem commendet, modo prudenter conſulat, non gratia ſanitatis, aut habitus boni comparandi illud facere, ſed potius gratia alicujus particularis affectionis curandæ cognoſcetur. Eſt & aliud hoc in loco magnopere conſiderandum, veteres tam Romanos, quam alios multos ſemper dies atque noctes ſeparatim in duodecim horas partitos; atque alias diei *maximas*, ut in æſtate, alias *minimas*, ut in hyeme, alias *æquinoctiales* vocaſſe: numerum autem hunc ſcribit [a] Galenus tanquam omnium utiliſſimum ab ipſis delectum eſſe, quoniam continet, & duplum, & quartum, & ſextum, & duodecimum : quæ nullus alius poſt ipſum numerus usque ad vigeſimum quartum continere videtur. Vnde, ne quis horas diei antiquorum easdem cum Italicis, & multis aliis noſtrorum temporum eſſe putans, errandi in exercitationibus, aut aliis occaſionem habeat, hanc horarum partitionem apud veteres in uſu habitam memoria tenere debet: ſic enim & conſuetudines probe judicare, & antiquas novis accommodare facile poterit.

[a] Lib. de cujusq. animi pec. notitia atque medela. cap. 5.

CAPVT XII.

Quanta fieri debet exercitatio.

EX iis rebus, quæ medicorum artem conjecturalem, & pene incertam efficere à multis creduntur, præcipuam remediorum omnium adhibendorum menſuram eſſe, ſemper putatum fuit; quam nonnulli antiquorum aliquando tanti fecerunt, ut quaſi ejus cognoſcendæ ſpe dejecti medicinæ opera exercere recuſaverint. Quapropter & medicinæ profeſſores, & illi qui exercitationum ope ſanitatem tueri ſtudent, omni cura & diligentia opus habent, quo actionum ſuarum menſuram, & quantitatem cognoſcant, ſine quibus incredibilia errata committi ſolent, & plerumque (utar [b] Plinii verbis) *inſcitia capitalis* evadit. cumque nos exercitationis totam artem tradere profiteamur, jam quantum unusquisque exerceri debeat, monſtrare conabimur. Et ne ſingula explicantibus nimis divagetur oratio, univerſa quantitatis exercitationum tracta-

[b] Lib. 29. c. 1.

tractatio ex his constabit. *Quis esse debeat exercitationis communis terminus : Quantum fortes, quantum debiles, quantum senes, quantum viri, quantum pueri exerceri debeant; quantum hyeme, æstate, vere, & autumno; quantum temperate viventes, quantum humidi, calidi, frigidi, & sicci; quantum valetudinarii; quantum non assueti.* his etenim cognitis nihil, quatenus ad præsens caput attinet, desiderari jure poterit. Sed antequam rem aggrediar, adnotandum duco, de corporibus ægris non futurum sermonem; tum quia paucas exercitationes requirunt; tum quia secundum morborum varietates variantur exercitationum species, atque mensuræ; & iccirco certa ratione definiri nequeunt. Terminus igitur exercitationum communis, quem [a] Galenus, [b] Oribasius, [c] Avicenna, [d] & Ætius [e] Hippocratem secuti docuerunt, duplex est, unus, quando scilicet vapor sudori aliquantisper permixtus sentitur, venæ intumescunt, atque anhelitus permutatur : cum enim ab exercitatione duo requirantur, membrorum robur, & caloris auctio, qui succos concoquat, concoctos nutriendis membris distribuat, atque demum inutilia dissipet, nisi exercitatio tanta sit, & ad similem terminum perveniat : neque bene, neque perfecte illa omnia obtineri possunt, alter terminus est, ut tamdiu exerceatur unusquisque, quamdiu color floridus ejus faciei, & corpori ingeneratur; motusque acriter, æquabiliter, & concinne edit; nec ullam effatu dignam lassitudinem percipit. quod si calor evanescere incipiat; vel corporis moles paullo contractior videatur; vel lassitudo jam immineat : illico desistendum est; ne, si ulterius progrediatur, corpus plus justo gracilescat: boni succi una cum malis exhauriantur : & tandem calor naturalis debilior reddatur; & ideo loco roboris acquirendi vires potius destruantur. similiter ubi motuum alacritas, æquabilitas, vel concinnitas remitti quippiam, collabique cernitur; utique statim desinere oportet; itidem si in sudore accidat ulla qualitatis ejus, quantitatisve mutatio, quippe quem, & copiosiorem semper, & fervidiorem edi par est, prout motus vehementiores fiunt. cum igitur is aut minor, aut frigidior redditur: tum scito corpus exhauriri, refrigerarique, & siccari plus justo. & proinde corpori exercitando diligenter attendere convenit, ut, quando prædicto-

[a] 5. de locis aff. cap. 5.
[b] Lib. 6. collect. cap. 11.
[c] lib. 1. fen. 13. doc. 2. cap. 3.
[d] lib. 2. c. 3.
[e] 6. epid. con. 2.

rum ſignorum aliquod apparere jam incipiat, protinus exercitatio dimittatur. Atque hi ſunt communes quidam termini, quos magna ſeſe exercentium pars continere debet. Succedunt poſtea particulares, pro quibus ita decretum volo, quod validi diutius ceteris (niſi quid aliud obſtet) exerceri poſſunt, quamvis etiam vires aliquantisper fatiſcerent; nimirum quæ facillime reſurgere poſſunt. debiles parum certe exerceri oportet, alioqui ſi in his vires vel tantillum patiantur, difficulter, & longo tempore reparantur; & iccirco ſat ipſis erit incaleſcere citra ſudoris principium. Senes dum ſe exercent omni cura ſudorem effugere debent; nempe ſicci & aridi exiſtentes, ita majorem ſiccitatem contrahunt; præterea cum jam dixerimus, exercitationes in juventute conſuetas in ſenectute congruere, hoc in loco ſciendum eſt, ſemper ſenes minus quam juvenes ſolebant, exercendos eſſe, omninoque laſſitudinis ſenſum effugiendum, terminumque exercitationis eorum famis excitationem ponendum; ſicuti Socratem jam ſenem ſe exercitare, donec eſuriret, ſolitum legimus. Viri, ſub quibus comprehenduntur omnes intra adoleſcentiam & ſenectutem exiſtentes, moderatas exercitationes poſtulant: vel enim offenduntur, ſi plus juſto exerceantur, vel paucum omnino fructum capiunt, ſi minus, vel utroque modo pravum aliquem habitum contrahunt: quocirca terminus communis jam expoſitus his omnibus mirifice aptabitur. Pueri à primo usque ad tertium ætatis ſeptenarium multis laboribus probe ſufficere poſſunt. quocirca & incaleſcere, & anhelare, & ſudare & aliquantisper defatigari ipſis impune conceditur: excrementis enim plurimis ob vivendi imprudentiam exuberantes à ſudoribus, & laboribus multis juvantur; viribus autem validis pollentes à levibus defatigationibus minime offenduntur: haud tamen modum in labore pueros unquam excedere convenit, & tanto minus, quanto primo ſeptenario viciniores exiſtunt, ſiquidem intempeſtiva exercitationis duritie corporis pueri adauctum, à natura quam maxime comparati inhibetur auctio, ob quod pædotribas nonnullos ſui temboris damnavit [a] Galenus quod plus æquo pueros exercerent. ſimiliter & [b] Ariſtoteles improbandos judicavit Laconas, qui nimiis

[a] 1. de tuend. ſanit. cap. 10.
[b] 7 Politic. cap. 4.

nimiis laboribus & exercitationibus pueros efferatos reddebant, ſicut & illas nationes, quæ athletarum habitum laboribus in pueris generare ſtudentes eorum corpora deformabant, augmentumque impediebant. Nam inter eos, qui Olympia vicerunt, duo, vel tres tantum extiterunt, qui iidem adoleſcentes & viri ſint victoriam conſecuti, quod per violentas & plurimas pueris adhibitas exercitationes una cum auctione corporis robur atque vis auferebatur. multum itaque exerceri poterunt pueri, ſed non immoderate. Hyeme multum exercendum, citra tamen ſudorem, ne frigus magis obſit, & quoad univerſum corpus incaleſcat. Vere plus, & usque ad ſudorem. Autumno minus, minime omnium æſtate, quando, (quidquid dixerit Ariſtoteles) neque ſudare, neque incaleſcere, neque defatigari omnibus ab ambiente aëre ſatis & defatigatis, & debilitatis expedit. Qui temperatam vitam degunt, etſi paucis ſuperfluitatibus abundent, & icciro minori exercitatione indigere ſecundum [a] Galeni ſententiam videantur, nihilominus & ipſi moderate exerceri debent, ne ocio torpeſcentia membra, calorve ſopitus, proprium & naturalem habitum remittant, neve excrementa etiam intemperate viventibus neceſſario genita retineantur. Incontinentes autem ſicut multa excrementa, multosque humores ſupervacaneos aggregant, ita multis exercitationibus ac laboribus opus habent, quæ humores illos, excrementaque abſumant, quæve profundos ſomnos inducentia felicius concoctionem adjuvent; ſiquidem [b] Galenus foſſores & meſſores, ideo à pravo vivendi genere minimum quid offendi ſentit, quoniam à laboribus in profundos ſomnos demiſſi etiam deterrima probe coquunt, & ad meliorem naturam reducunt: ideo iſti, modo vel crudorum in corporis ambitu latentium humorum copia, vel virium debilitas, quæ hos plerumque comitari ſolet, vel aliud quid non prohibeat, quanto plus & diutius exercebuntur, tanto magis ſibi conſulent; ſive incaleſcant ſolum, ſive ſudent, ſive etiam leviter defatigentur. Humida corpora multam exercitationem requirunt, quo à motus multitudine humiditas nimia exiccetur; unde iſta tamdiu exerceri poterunt, donec citra virium defectum largus effluxerit, ſicca minus exerceri debent,

[a] In lib. de cibis bon. & ma. ſuc.

[b] 1. de alim. facult.

bent, neque umquam calorem, sudoremve in exercendo se expectare. Frigida quoad tota se calefacta percipiant, exercitari expedit. Calida vero parce exercenda sunt, nec umquam aut sudorem, aut incalescentiam, aut insignem anhelitus mutationem in ipsis exspectare decet. Calida præterea & sicca exigua, vel nulla exercitatione gaudent, ne tam caliditas, quam siccitas simul augeantur. Frigidis & siccis ratione frigiditatis, & usque ad manifestam incalescentiam exercitatione opus est; ob siccitatem à sudore valde cavere debent. Calida & humida moderata exercitatione uti convenit, quoniam pusilla humiditatem superfluam non diminuit, multa nimis eliquat, & calefacit, indeque morbosas fluxiones parere solet. quocirca vehementem anhelitus alterationem, vehementemque calefactionem ea effugere necessum est. Frigida porro & humida eatenus exercenda sunt, quatenus anhelent, incalescant, atque etiam paullisper sudent. Summatim hujuscemodi corpora omnium maxime exercenda erunt, ita namque excrementitiæ humiditates, quibus oppleta sunt, inaniuntur, calor naturalis excitatur, & perbelle concoctiones omnes perficiuntur. Demum valetudinarios, qui mox à morbis resurgunt, exigua admodum exercitatione uti debere, nemo ignorat; quoniam horum vires infirmæ valde existentes, calorque debilis, & membra exiccata, si multa exercitatione agitentur, non possunt non summum detrimentum sentire: proinde isti intra anhelitus mutationem, intra caloris adventum, intra denique defatigationem quamlibet exercendi sunt: prout tamen isti reficiuntur, viresque crescunt, & meliusculi esse cœperunt, adjicere debent exercitationes. Postremo qui exercitationibus inassueti sunt, cum pravam illam consuetudinem deponi debere, jam ostenderimus, prius expurgari ab humoribus & superfluitatibus ex segnitie ortis secundum Galeni consilium debent, alioqui periculum imminet, ne à fluxionum perniciosis morbis protinus tententur: deinceps primo parcissime exercendi sunt per aliquot dies, postea exercitationis modus paullatim augendus; quousque ad terminum illum perventum sit, quem inassuetis sufficere, & citra ullam molestiam calefacere experientia docuerit: eo semper (quod supra quoque demon-

demonſtravimus) animadverſo, omnibus immodicam exercitationem nocere, nempe quæ pueris incrementum adimit, & membra colliquat, viris inæquales intemperies gignit, atque febrem interdum, ſicuti de illo immodice exerceri coacto narrat [a] Galenus in libro de cauſſis præ inchoantibus; ſenibus immedicabiles laſſitudines atque ſiccitates parit; omnibusque tandem aliquid ſemper boni effluere facit. Quamquam Ariſtoteles 11. Ethic. ad Eudemum libro, ubi virtutem medium eſſe probat, exceſſum in exercendo defectu magis laudat, ſicut in cibo contrarium, οἷον (inquit) καὶ περὶ τὸ σῶμα ἐν μὲν τοῖς πόνοις ὑγιεινότερον ἡ ὑπερβολὴ τῆς ἐλλείψεως καὶ ἐγγύτερον τοῦ μέσου, ἐν δὲ τῇ τροφῇ ἡ ἔλλειψις ὑπερβολῆς, & quæ ſequuntur. Immodicæ autem exercitationis hæc ſigna ſunto, dum articuli calidiores effecti ſentiuntur; dum univerſum corpus aridum & inæquale apparet: dum in motu ſenſus doloris cujusdam ulceroſi ſuboritur; dum labor coacte, & non ſponte dimittitur; dum poſt ſudorem pallor ſuccedit, ſicut in athletis immodice exercitatis evenire conſueviſſe auctor eſt [b] Ariſtoteles: dum inſolita denique, ac valde moleſta laſſitudo percipitur. Tota itaque quantitatis exercitationum ratio his omnibus nobis præſcripta ſit. Quod ſi multa particularia à quoquam reperientur, quæ à nobis aut ignorata, aut prætermiſſa videantur, illud ſciat, nihil quod ad univerſam artem neceſſario pertineat, eſſe, quin vel explicite, vel implicite à nobis comprehenſum habeatur, quamquam etiam multæ exercitationes ſunt, quarum quantitatis terminum non expreſſimus, quod à termino illo communi præſcripto eorum menſuram accipi volumus.

[a] Galc. 3. de ſymp. cau.

[b] 38. partic. Probl. 5.

CAPUT XIII.

De modo exercendi.

PRæter locum, tempus, & quantitatem, quæ in obeundis exercitationibus ſumma cura obſervari debere demonſtravimus, adeſt & modus, qui ut in illis ipſis, ſic in plerisque aliis rebus recte peragendis tantum poteſt, ut, niſi is adhibeatur, cetera omnia ſupervacanea reddantur, infinitisque prope erroribus jam via latiſſime pateat. Qua de re maxime ad

hujus

hujus tractationis absolutionem pertinet, ut modum, quem antiqui in exercendis corporibus tenuerunt, quoque temporibus nostris unusquisque sanitatis studiosus uti non sine fructu potest, & debet, apertum brevi sermone faciamus. Modus igitur, quo veteres ad sanitatem usos legimus, fuit is, quem
a 6. collect. c.15. & seq. [a] Oribasius Pergamenus Juliani imperatoris medicus, [b] Ætius
b Lib 1. serm. 3. cap. 2. Amidenus, & Arabum doctissimus [c] Avicenna in medium at-
c Lib. 1. fen. 3. cap. 3. tulerunt. Viri namque & juvenes exercendi ubi lotio perfecta concoctio apparebat, fæcibusque alvum exoneraverant, major pars sese exuebant, mox fricabantur mediocriter, usque quo floridus color in summa cute residens, & artuum flexibilitas, atque ad omnem motum agilitas persuadebant; perfricati oleo dulci inungebantur; quot ut magis artus quoslibet penetraret, manibus undequaque prementibus, & explanantibus apponebatur; ab unctione qui luctatione exerceri volebant, aut pancratio pulvere conspergebantur, alii protinus in exercitationem, prout cuique altera alteri utilior, atque gratior apparebat, descendebant, peracta exercitatione paullum quiescebant, deinde strigilibus, vel asperiusculis pannis strigmenta à corpore eradebant; quo facto aliquando rursum fricabantur, ἀποθεραπευτικῇ dicta frictione, simili-
d lib. 1. cap. 2. terque ungebantur alias in sole, alias ad ignem, ut [d] Cornelius Celsus testatum facit: sicque fere semper balneum ingrediebantur conclavi quam maxime alto, lucido, & spatioso, rarius seipsos induentes ad capiendum cibum accedebant. Atque hic totus erat modus, quo vel in gymnasiis publicis, vel in privatis locis major pars librorum hominum,& eorum qui valetudini curandæ, & bono habitui comparando solemniter incumbebant,frequenter utebatur. Nec quisquam miretur, quomodo liberi homines singulis diebus tot corporis curis occuparentur, quando omnes homines, nedum clariores quotidie defricari solitos,multi auctores, & præsertim Columella memoriæ mandarunt. de quo defricandi more & modo, si Deo placuerit, aliquando tractationem huic adjiciemus. Ceterum verisimile fit quamplurimos alios extitisse, qui vel negotiis publicis, privatisque impediti: vel necessariis variarum artium operibus detenti; vel aliqua valetudinis ratione coacti hoc pacto minime

exer-

exercerentur, sed frictionibus & unctionibus dimissis, quascumque poterant exercitationes amplecterentur; sicuti & multi reperiebantur, qui prædictarum caussarum aliqua nullo modo exercitationibus vacandi otium habebant; quibus omnibus exactiore victu, & sanis medicamentis opus esse tradit [a] Galenus. Verum enimvero cum ætate nostra gymnasia illa ob exercendi commoditates ab antiquis fabricata in usu desierint esse, neque gymnastas & pædotribas, neque aliptas & reunctores habeamus, à quibus fricandi, ungendi, tandemque quomodovis exercendi modos, atque commoditates quæramus, sat erit illis, qui aliqua necessaria occasione impediti libere sese exercendi ocium nequaquam habent, ut potius quomodocumque possunt, exerceantur, quam semper in consummata quiete degant; modo tamen hoc unum observent, ne statim à cibo exercitationes eas, quas gratia sanitatis facere volunt, solicite nimis adeant, sed saltem aliquot horas interponant, quo quam minimum fieri potest nocumentum inde sequatur. Porro qui suæ spontis sunt, & majori ocio propriorum corporum curæ libere vacare queunt, hæc omnia diligenter observare debent, primo, ut corpus tum à fæcibus & urinis, tum à mucis & sputis accurate emundare, caput pectere, manus & faciem abluere studeant, ne excrementa in variis corporum cavitatibus, atque in ipso ambitu latentia, à motu excitata vaporationibus offendant; strictisque meatibus nonnunquam infarcta, aut exercitationis calore eliquata obstructiones, fluxionesque diversas pariant. Secundo, ut corpus iis indumentis obtegant, quæ laborem ipsi superaddere nequeant, quæve interim à ventis, si qui erunt, vel à frigore tueantur; aut etiam si æstus urgeat, fervorem nullo pacto augere, sive fovere queant; nam indumenta nisi exercitandis prudenter accommodentur, præter impedimentum, quod laboraturis in motu præstare solent insigne, faciunt quoque, & ut sine motus debita mensura sudent, & alia incommoda sustineant; siquidem sudor ita indutorum sine motu multo eveniens, veluti [b] Aristoteles disputat, deterior est eo, qui à labore emanat. & hujus argumentum est, quod ita sudantes decoloratiores evadunt, cum humor per summa corporis passus, atque incalescens ab externo aëre refrigerari non possit,

[a] Lib. 1. de cibis bon. & ma. suc.

[b] 2. partic. probl. 30. & 38.

ſit, & inde pallorem facile contrahat, ſimulque corporis perſpiratio, à qua gratus calor emanare conſuevit à veſtimentis inhibeatur. Tertio obſervandum erit, ut remiſſe ac leniter unusquisque exerceri incipiat, deinceps ejus intentionem augeat paullatim, usquequo ad terminum, qui ſibi conveniens videbitur, perveniat, atque vehementiam rurſum pedetentim remittere eatenus conetur, quatenus ſibi jam ſatis ſeſe exercuiſſe doctus experientia ſentiet: nam ſubito ab intenſis exercitationibus incipere, non ſolum imbecillibus, ſed etiam robuſtis corporibus ſumme perniciosum judicavit [a] Galenus. Quarto iis, qui inter exercendum ſudant, curandum erit, ut peracta exercitatione veſtes ſudore madefactas exuant, & ſiccas reſumant, idque ſi fieri poterit in loco tepido, aut temperato, aut ſaltem neque frigido, neque ventis perflato. ſi etenim humecta illa indumenta retineantur, facile eſt carnibus à calore relaxatis iterum ſudores imbibi, ſicque denuo corporis meatus obſtruitur; præterquam quod panni madidi mox frigefacti horrores, fœtores, ac alias moleſtias inducunt, atque inde febres interdum oriri ſolent. Quinto obſervandum erit, ne (ſicut etiam ſupra admonuimus) poſt exercitationem quam primum quieti ſeſe dedat, aut cibum ſumat, ſed blando, & valde remiſſo potius aliquo motu utatur, tantumque à capiendis cibis abſtineat, quoad perturbatio illa, quaſique corporis fluctuatio æſtuatiove, ab exercitatione genita prorſus ceſſaverit, eique tranquillitas quædam & levatio ſucceſſerit. *Totus itaque erit exercitandi modus, & ordo, primo corpus à ſuperfluitatibus quibusvis emundare, caput pectere, manus & faciem abluere, ſe accommodate induere, tardos, & remiſſos motus incipere, ad celeriores & vehementiores procedere, iterumque paullatim remittere, madefacta ſudore indumenta exuere, blande poſtremo moveri, & ſedata exercitationis perturbatione cibum capere.* Atque hæc de univerſali exercitationum ſpeculatione & methodo diſputata ſufficiant. Reſtat modo particularis ſingularum exercitationum naturas, atque effectus enarrare. quod in ſequentibus libris, quantum fieri poterit, plene præſtare conabimur.

[a] In con. de pu. epilep.

Explicit liber quartus.

HIE-

HIERONYMI MERCVRIALIS DE ARTE GYMNASTICA LIBER QVINTVS.

CAPVT I.

De ordine agendorum, & de nonnullis ſcitu dignis.

SIcuti nullus ab exercitationum particularium cognitione fructus expectandus eſſet, niſi recta atqe univerſalis methodus, quam ſuperiori libro abunde ſatis (ni fallor) tradidimus, optime poſſideretur; Ita profecto illa infructuoſa, ac propemodum vana evaderet, niſi hæc particularium fere omnium exercitationum tractatio, quam aggreſſuri ſumus, illi connecteretur; ſiquidem incerta, ac fallax ea cognitio videri poteſt, qua exercitatio univerſali quodam pacto accepta juvare intelligitur. ſed ſi qualis exercitatio, quod nocumentum, quamve commoditatem præſtare idonea ſit, cognoſcatur, proculdubio nihil amplius relinqui conſtat, quod exercitationum quarumvis ſcientiam optantis animum explere jure debeat. Et iccirco ne inchoata à nobis gymnaſticæ tractatio imperfecta relinquatur, in ſequentibus ſingulos exercitationum jam enarratarum effectus proſequemur; atque hos cum ex antiquorum auctorum comprobatis experientia teſtimoniis, tum ex rei ipſius natura inſpecta, quam eſſe veram conditiones rerum inveniendi rationem ſcripſit [a] Galenus, dicere conabimur. Et ne citra ordinem totus futurus ſermo vagetur, ita materiam hujuſcemodi declarare inſtituimus, ut primo com- [a] 12. Method.

moda in corpora humana ex unaquaque exercitationis ſpecie emanantia, deinde incommoda ſigillatim explicentur: nam illud, quod quamplurimis medicamentis evenire uſu comprobatur, ut ſi alicui corporis parti, & affectui proſunt, aliis noceant, in exercitationibus item contingere, nemo ignorat. In explicandis præterea utilitatibus atque damnis à membris ſuperioribus principium ſumentes, utplurimum in ultima atque infima ſeriatim terminabimus, prius tamen illis enarratis, quæ nullum corporis particulare membrum reſpicere videbuntur. His autem ſic pertractatis, duo me ſaltem peracturum eſſe ſpero: Alterum quod majori facilitate, firmioreque cognitione quicumque hæc legent, animis eorum inſidebunt: Alterum quod habito à valetudinis ſtudioſis exercitationum aſſiduo delectu, vel nulli errores, vel quam pauciſſimi committentur, ſicque demum multi eorum pernicioſorum morborum evitabuntur, quos deſidia, laborum abſtinentia, ac exercitationis ignoratio non contemnendos, quosque intempeſtivus exercendi uſus continuo parere ſolet: illud namque à natura comparatum eſſe norunt omnes, ut illa, quæ corporibus noſtris admota inſigniter conducere animadvertuntur, eadem plerumque magnum detrimentum inferant, ſi vel nullo pacto, vel pravo ordine, atque omnino importune adhibeantur. quod etiam in exercitationibus ipſis fere contingere, judicavit [a] Galenus, ubi ſcriptum reliquit, *eos qui ante cibos, atque opportune ſeſe exercent, haud exquiſita victus ratione opus habere*, quin interdum naturæ in valetudine commiſſos defectus corrigere, quemadmodum ex adverſo illos, & accuratiore victu, & aſſiduis medicamentis indigere, inſuperque nativam ſanitatem corrumpere, qui neque ante cibos aliquo pacto, neque ordine, ac tempore ſervatis exercitationes adeunt. Cum itaque tali ordine, quæ ad univerſam gymnaſticam perficiendam ſuperſunt, prædictis adjungere propoſitum mihi ſit, id ante cetera præfari operæpretium eſſe duco, nos in ſuperioribus gymnaſticam facultatem non in curativa, ſed in conſervativa medicinæ parte collocaſſe. Et tamen omnes veterum medicorum ſectas, ac præſertim methodicos, quorum principes Aſclepiades, Themiſon, & Soranus extiterunt, in cunctis fere diuturnis morbis curandis exercitationes

[a] In lib. de cibis bon. & ma. fuc.

nes aliquas magnopere commendaſſe, ut ex libris Cornelii Celſi, qui Aſclepiadem in multis ſecutus fuit, nec non Cælii Aureliani methodici, atque Aretæi clariſſime intelligere licet. quod ſimiliter [a] Galenus, & qui Galenum in dogmaticorum ſecta ſunt imitati, magna ex parte confirmarunt. Sed ne vel me, vel illos omnes erraſſe quis putet, ita ſententias noſtras accipi debere volo, quod ſcilicet gymnaſtica principaliter circa ſanitatis conſervationem verſatur, conſequenter circa curativam : nullam etenim exercitationem, qualiscumque ſit, usquam reperies, quin in ſanis corporibus absque noxa adminiſtrari queat, at paucis quibusdam exceptis, nimirum ambulatione, geſtatione, vectione, ac ſimilibus, vix una, aut altera invenitur, quæ ægrotantibus impune concedi queat; immo illa, quæ adhibentur, potius ut remedia, quam ut exercitationes commendãtur, cum in ſanis omnes exercitationes ſolum fiant, quo bonam valetudinem tueantur, optimumque corporis habitum inducant : in ægrotis vero iccirco eædem adminiſtrentur, ut morbo expellendo aliorum medicamentorum inſtar cooperentur. Quando igitur antiquorum in variis morbis exercitationibus aliquibus utendi conſuetudinem in medium adducemus, non erit, quod ullus admiratione capiatur, nosque reprehendat, tanquam gymnaſticam ſoli conſervatoriæ inſervire ſtatuerimus, quoniam, & nos rei ipſius naturam præ oculis habentes, ita determinandum cenſuimus, quemadmodum veteres alias experientiis aſſiduis, alias morborum conditionibus permoti paullo diverſius ſentire quidem viſi ſunt, ſed re vera à ſententia noſtra non receſſerunt. Aliud inſuper hoc in loco ſumma conſideratione dignum exiſtimo, quod licet in multis exercitationibus diverſus extiterit antiquorum mos ab eo, qui hodie in uſu eſt fere apud omnes, veluti pilæ exercitatio, lucta, diſcus, pugnæ, atque ſimilia; nihilominus cum parum noſtra conſuetudo ab antiqua recedat, ſolisque accidentibus quibusdam, & non in rei natura differat, fere eosdem effectus, quos illi ſuis attribuunt, nos noſtris dare poterimus, modo unum, aut alterum obſervemus, antiquos unctiones, ac pulveres in multis exercitationibus adhibere conſueviſſe, quas nulli hodie, aut quam

[a] De chron.

paucissimi faciunt; atque hoc multi momenti esse ad variandas utrorumque qualitates, quando de his [a] Hippocrates verba faciens scripsit, *exercitationes in pulvere atque oleo magnas differentias suscipere, cum pulvis frigidus sit, oleum vero calidum, atque inde oriatur, quod hyeme oleum corpus magis auget frigus prohibens, ne quid à corpore demat: Æstate vero caliditatis excessum faciens, carnem liquat, cum & à tempore, & oleo, ac labore corpus calefiat; quemadmodum ex adverso pulvis in æstate magis auget fervorem aëris, & corporis remittens, in hyeme autem frigus & algorem inducit.* præterea major pars hominum semel duntaxat in vespere saturabatur, nostrates bis cibos sumunt, quod item non parum refert ad variandas exercitationum condiciones. Vnde qui de nostri temporis exercitationibus æquum judicium ferre optaverit; debebit, quid unctiones, & quid una diei saturatio importent, exacte pensitare, totumque illud nostris adimentes, in reliquis eosdem, vel parum diversos effectus existimare.

[a] 2. de diæta. juxta finem.

CAPVT II.

De singularum exercitationis differentiarum effectibus.

TRes præcipuas exercitationum differentias ab antiquis medicis excogitatas fuisse satis constat, quarum prima exercitium παρασκευαστικὸν, sive *præparatorium*, altera ἀποθεραπευτικὸν, tertia simpliciter exercitatio nuncupata. Exercitationem præparatoriam, facultatem cogendi, meatus corporis densandi, eorumque laxitatem corrigendi obtinere, scripsit [b] Galenus. qua de caussa athletæ, qui densitate corporum sudores impedire, & consequenter robur conservare studebant, ante ceteras exercitationes præparatoria utebantur. quam item usurpabant quamplures homines post coïtum, ut laxitatem corporis in motu venereo genitam emendarent. de meridiano coïtu loquor, cum ex nocturno oborta laxitas satis à somno curaretur. cujus rei gratia magnopere Soclarum laudare soleo, qui apud [c] Plutarchum noctu coïtum ob hoc exerceri debere adversus Epicurum medicum gravissime disputat. sicuti quoque [d] Paulli sententiam, [e] Galeni, atque [f] Ætii opinionibus præferre consuevi, dum is contra ipsorum placita tempus concumbendi

[b] 2. de tuend. valet cap. 3. & 3. de tuend. valet. cap. 11.

[c] 3. symp. prob. 6.
[d] lib. 1. c. 35.
[e] 6. epid.
[f] Lib. 1. ser. 3. cap. 8.

bendi ſecundum cibum in veſpere antequam ſomnus invadat, oportunum exiſtere credidit : quod laſſitudo ex coïtu contracta obdormienti ſtatim remittatur. Exercitationem apotherapeuticam tam pro exercitationis parte, quam pro ſpecie acceptam corpora ab immodicis laboribus exucta emollire, meatusque corporis relaxando excrementa purgare, traditum eſt à [a] Galeno : unde jure merito poſt vehementiores exercitationes, poſt vigilias, poſt mœrores, à quibus corporum meatus clauduntur, viresque non parum deprimuntur, utplurimum adhibebatur : in iis quoque commendabatur, qui palæſtræ laboribus aſſueti, ob vitæ negotia cogebantur illos dimittere. Exercitationis ſimpliciter acceptæ differentiæ, quæ ab extrinſecis deſumebantur, eos effectus pariunt, quos locorum ipſorum, à quibus ſumuntur, condiciones producere poſſunt : & ideo, qui in calidis locis exercentur, magis exuruntur, qui in humidis, humiditatem contrahunt, ſicque de ſingulis. corpora namque ab exercitatione rarefacta facillime diſponuntur ad imbibendas quaslibet aëris & locorum qualitates. De differentiis ab utendi modis acceptis in hunc modum decernendum erit, quod exercitationes perpetuæ, ſive continuatæ & æquabiles magis delaſſant, quam inæquabiles. ratio eſt eadem, quam attulit [b] Ariſtoteles in problematibus, videlicet *membra à multo motu refrangi*, atque multum eſſe motum, qui unus & continuus eſt, ac æquabilis. inæquabilem vero non ideo ſic delaſſare, quia ex mutatione naſcitur requies, laborque omnibus partibus diſtributus à ſingulis minus ſentitur : qua itidem ratione motus interciſus, ac ordinatus minorem defatigationem parit, nimirum cum interruptio quietem, quies laſſitudinis minus inducat. Exercitationes cum oleo peractæ non modo præſentem laſſitudinem mitigant, verum etiam futuram prohibent, ſiccitatemque arcent, ac ad motus promptitudinem majorem generant: cujus rei gratia Pollio nonagenarius ætatem ſuam oleo extrinſecus adhibito acceptam referebat. Quæ cum pulvere fiunt exercitationes præterquam quod frigidiora conſervant corpora, efficiunt quoque, ne ſudor ita faciliter effluat, neve illa tantopere defatigentur. habet namque pulvis ex [c] Galeni ſententia

[a] 3 de tuend. valet. cap. 2.

[b] 5. partic. Prob. cap. 1. & 12.

[c] 5. de tuend. valet. cap. 12.

tia emplasticam vim, refrigeratoriam, ac repercussoriam, ut non temere is præceperit, juvenes temperatos, dum in calidioribus locis exercentur, pulvere uti, qui, si pinguis sit, corpus exercitatum minime extenuat; si autem asper, instar pumicosi, vel acer, qualis nitrorsus, existat, exercitationes eo peractæ mirum in modum extenuant. Inter differentias ab ipsius motus quantitatibus desumptas primæ sunt multæ, paucæ, & mediocres. Multas corpus siccare, mediocres obesum reddere, scripsit [a] Galenus. ex quo liquet magna cum ratione, [b] Cælium Aurelianum inter Methodicos non infimum ad prohibendam polysarchiam multas exercitationes commendasse. de quibus etiam locutum existimo [c] Aristotelem, quando scripsit, exercitationem ideo oculorum acumini obesse, quia universum corpus siccando, indurandoque pupillæ cutem consequenter indurat, atque ita videndi acuties impeditur. Ex differentiis quoque à motus quantitatibus sumptis magnæ exercitationes magnopere calefaciunt, excrementa inaniunt, sudores cient: minus his mediocres, minime omnium parvæ. Inter differentias à qualitatibus captas secundum [d] Galeni sententiam acuta exercitatio, sive celer, aut velox corpora extenuat, carnes & succos detrahit, ob idque à Galeno, & [e] Ætio ad curandum polysarchiam præ ceteris commendatur: lenta, atque tarda pinguefacit, & crassitiem inducit: mediocris inter utraque medios effectus producit. Exercitatio vehemens atque robusta calorem quidem nativum auget, somnos profundos generat, & concoquendis cibis, crudisque humoribus confert, at caput ab illa repletur. quocirca mirari soleo, cur [f] Celsus scripserit, *insanientes omnes vehementer exerceri debere.* Valens exercitatio robori augendo conducit: remissa vero languida, ac imbecillis uti prædictos effectus obscurissime parit, sic sanitati ac habitui bono minimum juvamentum affert, potiusque ægrotantibus ac valetudinariis, quam sanis accommodatur. Inter has autem mediæ tum minus, vehementibus ac robustis, tum magis remissis, & debilibus effectus eos producunt, & iccirco sanitatis conservationem non parum adjuvant. His igitur ita determinatis, jam facile evadit cuicunque vel mediocri judicio prædito intelligere, quos effectus

[a] 5. de tuend. valet. cap. 3.
[b] 5. chronic. c. ult.
[c] Sect. 31. prob. 14.
[d] Galen. 6. de mor vulg. com. 3. & 6 de tuend valet. & lib. 6 cap. 3. 14. Meth.
[e] Lib. 1. ser. 4. cap. 32. & Gal. de pu. epil.
[f] Lib. 3. c. 18.

effectus singulæ exercitationes, quatenus aliquam ex antedictis habent differentiam, producant. quod tametsi in recensendis singulis non absque animadversione suis locis præterire statuerimus, nihilominus haud inutiliter nunc quoque explicatum fuisse credo, quando jam sæpius demonstratum est, universales hujuscemodi rerum tractationes ad integras illarum notiones acquirendas magni momenti esse. Illud hoc in loco scire oportet, in superioribus libris multa de gymnastica bellica, & athletica nos disseruisse, ut expressius tota medicæ gymnasticæ natura innotesceret : at in sequentibus de medica dumtaxat sermonem habituri sumus. eo quod illarum effectus cognoscere parum omnino confert, ad id quod optamus, assequendum, solosque sanitatem, aut morbos respicientes addiscere sufficit.

CAPVT III.

De Saltatoriæ effectibus.

QVicunque saltationum species apud veteres in usu habitas accurate contemplari voluerit, ea ordine temporis, ratione, proportione harmoniaque musica non caruisse sciet. & iccirco nostra tripudia βαλλισμοὺς, ac gesticulatorios motus, quos tam mulieres quam viri hodie ad libidines & delicias exercent illis non prorsus dissimiles extare censebit. Verumtamen illud inter antiquorum & nostras saltationes interesse nemo non videt, quod, sicuti illæ aliquando sanitati inserviebant, ita nostræ, nunquam, vel raro hoc fine peraguntur, ut valetudinis conservationem adjuvent; quippe quæ utplurimum post cenam, atque nocte inter ipsas commessationes exercentur, quando potius quieti & somno vacare præstaret. unde si saltatio opportune, quemadmodum majores nostri faciebant, & quemadmodum cunctas exercitationes peragi debere, [a] superius demonstravimus, administretur, quin commoda multa pariat, inficiari minime poterimus. Cubisticam namque, quam primam speciem fuisse diximus, brachia corroborare, similiter & crura, nimirum quæ potissimum agitentur, quivis intelligere potest. Itaque qui

[a] lib. 4. cap. 11.

brachia robusta corpusque undequaque flexibile habere cupiunt, hac exercitatione frequenter utantur. ceterum quia, dum in caput saltatur illudque ad terram flectitur, primo caput valde repleri necessarium est, secundo viscera omnia quassari, intestinaque suis locis dimoveri, & tandem dorsum ac articulos, qui in flexionibus vehementer commoventur, magnopere pati, rationi consentaneum est, ideo fugere ipsam expedit iis, qui ulla ex parte caput debile, viscera infirma, lumbos, articulosque imbecilles, vel natura, vel casu aliquo sortiti sunt. Tertiæ saltatoriæ speciei (de secunda in sequenti capite tractabitur) quam veram orchesticam appellavimus, ejus quamplurima apud antiquos fuerunt genera, quæ fere omnia hodie abolita, vel saltem non usitata esse cum constet, supervacaneum foret singulorum effectus percensere. proinde sat erit illa adnotasse, in quibus præstandis, & cuncta illa convenisse, atque etiam nostram convenire verisimile videtur. χειρονομίαν etenim sive *manuum gesticulationem* attenuare humores, atque sursum carnes trahere, placuit [a] Hippocrati sive Polybo, quam similiter in inveterato capitis dolore, ubi paullatim malum solvitur, commendavit [b] Aretæus, veluti & in vertiginosis, epilepticis, cœliacis. Saltatio demum, quæ motu universum corpus calefacit, arcendis rigoribus, atque etiam nonnullis tremoribus valde accommodatur: privatim ubi stomachus in concoquendo laborat, crudosve humores aggregat, utile remedium existit. præterea labantes coxas, infirma crura, male tutos pedes, usque adeo confirmat, corroboratque, ut pauca inveniantur, quæ simile auxilium præstare queant. neque itidem alteri cedit hujuscemodi exercitatio in extrudendis à renibus, sive vesica lapillis. Ceterum quod prægnantibus mirum in modum noceat, testatum reliquit [c] Hippocrates, ubi cantatrici mulieri, quæ ne calumnias subiret, uteri fœtum abjicere cupiebat, consuluit, ut saltaret, pollicitus ea saltatione conceptum corrumpendum esse, veluti postea contigit. Quicunque vero caput debile, ac vertiginosis affectibus obnoxium habent, proculdubio ab illis circuitionibus, versuris, motibusque continuis offenduntur: similiter oblæduntur quibus oculi illacrymantur, aut in videndo hebetem

a 2. de diæta. prop finem.

b Lib. 1. curat. chr. c. 2. & 3.

c in lib. de natura pueri, in principio.

tem aciem habent, perinde namque in tripudiationibus alicui evenit, ac in rotationibus, in quibus sæpe oculi tantum detrimentum patiuntur, ut nihil omnino videant, atque interdum cadant. Renes languidos, & supercalefactos habentes, seminisque fluxum, γονοῤῥοίαν à Græcis vocatum, qualibet de caussa incurrentes à saltationibus abstinere convenit: alioqui eorum affectiones ex motu calefaciente magis recrudescunt. Atque hæc omnia à me dicta intelligantur de ea saltationis specie, quam antiqui sine armis obibant. quod si quis armatæ, quam vocarunt, saltationis conditiones pernoscere aveat, in hunc modum vere atque breviter statuere rem poterit, videlicet omnia quæ ab illa gignuntur vel bona, vel mala, eadem ab hac effici, nisi quod armata vehementius membra exercet, magisque illa incalescere, & sudare facit, ob quod [a] Galenus inter vehementes exercitationes non in postremo loco posuit, dum quis gravi armatura tectus celeriter agitatur.

[a] 2 de tuend. valet.

CAPUT IV.

De ludorum pilæ effectibus.

Ludorum pilæ antiquitus complures cum apud Latinos, tum apud Græcos extitisse species, abunde in [b] secundo libro indicavimus: ex quo nullum operæpretium est hoc in loco, ubi solas exercitationum qualitates explicare proposuimus, eadem repetere: illud duntaxat animadverti volo, quod etsi nostra ludorum pilæ genera veterum generibus undequaque non respondeant: sunt tamen magna ex parte valde similia: & ideo eorum commoditates, atque nocumenta singulatim enarrare studebimus, ut facta nostrorum cum illis comparatione, quid conferant, quidve noceant, utraque simul cognosci possit. sed ne tractatio ista confundatur, sicut alias fecimus, primo Græcos ludos, deinde Latinos prosequemur eodem ordine, quo supra usi fuimus. In eo etenim convenire cuncta harum exercitationum genera censuit [c] Avicenna, quod fortes existunt. Hoc præterea commune ex omnibus hujuscemodi ludis commodum percipitur, quod qui in ipsis, vel ipsorum

[b] Cap. 4. & 5.

[c] Lib 1. fen. 3. doc. 2. cap. 2.

aliquo sese exercent, promptiores ad motum reddantur, iisque vitales actiones roborentur: peculiariter vero parvæ pilæ exercitatio inter veloces citra violentiam & robur collocant [a] Galenus atque [b] Paullus, cujus merito corpora crassa, ut similes exercitationes facere dictum fuit, attenuat. ideoque apud Nonium à Lucilio scriptum invenitur, *Cum studio in gymnasio duplici corpus siccassem pila.* Prima autem parvæ Græcorum pilæ species, secundum [c] Antylli sententiam, carnem solidam reddit, brachiis, dorso, atque pullulantibus costis magnam utilitatem præstat, cumque in ea exercitatione crura magnopere laborent, ad acquirendum robur non parum proficiunt. Secunda exercitationis parvæ pilæ species præstantissima reputabatur olim, quod corpus sanum & promptum ad motus cum robore conjuncto præstat, adspectum firmat, neque caput replet. Tertia vero species oculos atque brachia juvat, spinæ propter inflexiones, quæ currendo fiunt, commodum affert, crura propter cursum mirum in modum firmat. His porro omnibus parvæ pilæ speciebus cuncta illa convenire censeo, quæ Galenus in libello suo illis dicato, paucis verbis complexus est, videlicet *quod tum animorum virtutem pariant, tum omnes corporis partes accommodate exercendo bonam corporis valetudinem, ac membrorum concinnitatem efficiant.* Pilæ magnæ species prima secundum Antyllum totum corpus firmat, cumque ad deducendam infra materiam vehementer cooperetur, capiti in primis, cunctisque superioribus partibus, non ignobile juvamentum affert. de hoc ludo sermonem habuisse puto [d] Alexandrum Trallianum, quando in curatione priapismi sphæræ exercitium commendavit, quo materia in diversum retrahatur, & spiritus flatulentus digeratur. Secunda species, quæ plus justo magna pila peragitur dum projicitur, & utraque manu propter magnitudinem emittitur, brachia firmat, sed nimis duras plagas infert, ob idque non modo ægrotis, aut convalescentibus est inutilis, verum etiam bene valentes immodica defatigatione afficit. Inanis pila, quam tertiam effecimus, æque exercet, ac motoria, in qua curritur, attamen non admodum facilis est, neque apta, atque ideo omittendam eam esse consulit [e] Oribasius ex Antylli sententia. Pilæ, & magnæ & parvæ exercitationem

[a] 2. de tuend. valet cap. 8.
[b] lib. 1. cap. 18.
[c] Orib. lib. 6. collect. cap. 32.
[d] Lib. 9. cap. ulti.
[e] lib. 6. cap. 3.

tionem vertiginosis obesse judicavit [a] Aretæus, quoniam capitis & oculorum circumvolutiones atque intentiones vertigines afferunt. Coryci exercitationem inter veloces adnumeravit [b] Paullus, quas cum dictum à nobis sit corpora crassiora attenuare, summa ratione Cælius Aurelianus ad diminuendam polysarchiam hanc exercitationem, quam à Græcis *corycomachiam* vocari scribit, adeo probavit, secutus in hoc (opinor) [c] Hippocratem, qui corycomachiam, & chironomiam idem præstare quod lucta tradidit. Hoc exercitationis genus judicavit Antyllus musculosum corpus reddere, roburque afferre, & præterea universo corpori aptari, nec non ob plagas, quas infligit, omnibus visceribus idoneum existere. Aretæus item in elaphanticis κορυκοβολίας laudavit. si tamen quis plagas in pectore à coryco fieri solitas consideret, facile sentiet, eos, qui pectore debili vexantur, simili exercitatione periclitari, & quandoque contingere posse, ut in thorace vasa rumpantur. Atque tot sunt quæ de pilæ Græcorum ludorum qualitatibus dici possunt. Succedunt lusus Latinorum genera, quæ & ab ipsis quatuor speciebus complexa omnia in usum sanitatis recepta superius demonstravimus. Horum primum locum obtinet exercitatio folle acta, quæ universum corpus exercet, sed dum brachiis impellitur, dorsum in primis atque brachia firmat. ob quod [d] Cælium Aurelianum de hoc pilæ ludo verba fecisse existimo, quando in epilepticis humeros sphæræ lusu exerceri mandavit: dum vero pugnis emittitur, manibus major utilitas contingit: ambo tamen viscera adjuvant, calculisque à renibus & vesica extrudendis mirifice conferunt. coxas & crura imbecillia confirmant. Nam Augustum, qui hujuscemodi affectibus corporis solicitabatur, eorum gratia *folliculi exercitium* (ut refert [e] Suetonius) *adamasse* opinor: quod cum præcipue superiores partes exerceat, iis, qui citatam alvum habent, & quos tremor corporis exercet, non sine ratione [f] Cornelius Cellus prodesse scripsit. Hanc etiam exercitationem intellexisse arbitror [g] Plinium, cum Spurinæ prudentissimi, & sanitatis studiosissimi viri rationem vitæ observatam explicans, *sese pila movere*, atque tali exercitationis genere *cum senectute pugnare* solitum scribit, ut vere dixerit [h] Martialis:

[a] lib. 2. cur. chron. cap. 3.

[b] Lib. 5. chron. cap. ult.

[c] 2. de diæta circa finem.

[d] Lib. 1. chro cap. 4.

[e] In eius vita cap. 80. & 83.

[f] Lib. 1. c. 6.

[g] Epistola 1. libri 3.

[h] Libro. 4. epigr. 45.

Folle decet pueros ludere, folle senes.

Pila trigonalis, quam parvam fuisse, & tertiæ ab Antyllo speciei descriptæ correspondere probavimus, eosdem plane, quos illa, effectus producit: peculiariter autem oculos exagitat, exercetque; dum eos intendere semper, & modo huc, modo illuc; modo sursum, modo deorsum convertere necessarium est; quocirca jure merito [a] Horatius hujuscemodi exercitationem lippientibus obesse cecinit.

[a] Lib. 1. Serm. Satyr. 5.

Lusum it Mæcenas, dormitum ego, Virgiliusque.
Namque pila lippis damnosum & ludere crudis.

sane lacrymosi atque lippitudine infecti oculi à quolibet, vel minimo motu magis exacerbantur: quies vero eos recreat juvatque, sicuti & crudos. diximus enim *nullam exercitationem obeundam esse, nisi peracta cibi concoctione.* Ex quo fit, ut neque pilæ lusus ullo pacto conveniat, quibus crudi, atque indigesti cibi stomachum adhuc male habent: veluti forte Virgilius, alioqui stomacho debili natus, tunc erat, quando de ipso sic Horatius scripsit: quod si qui sunt, quorum ventres, atque stomachi flatibus repleantur, & præ frigore doloribus vexentur, tantum abest, ut exercitium pilæ ipsis ullum nocumentum inferat, ut potius calefaciendo, flatusque insigniter discutiendo non exiguam utilitatem præbeat. qua de re laudandus est [b] Cælius Aurelianus, qui inter ceteras pro colicis curandis exercitationes pilæ ludum præcipue commendavit: quomodo item stomacho imbecillibus simili ratione commodum esse tradidit Cornelius [c] Celsus. Paganica pila ob latitudinem atque duritiem difficultate aliqua non carebat, & iccirco potius rusticis, & duris corporibus, quam urbanis conveniret. hodie neque permittendum foret valetudinarios, senes, atque pueros hujusce generis motu exerceri. Harpastum, quod cum Græcorum harpasto convenire demonstratum est, inter celeres & vehementes exercitationes adnumerari debet: quo circa attenuare, excrementa exinanire, calorem augere, robur efficere potest: præcipue autem brachia & humeros confirmat; [d] *quinimmo dum invicem congredientes, seque, ne constitutus*

[b] Lib. 4. chro. cap. 7.

[c] Lib. 1. c. 2.

[d] Gal. lib. de parvæ pilæ ludo. cap. 2.

stitutus in medio excipiat pilam, mutuo vetantes laborant, maximum id vehementissimumque est, multis utpote colli obversionibus, multisque palæstricis complexibus commixtum, adeo ut caput & cervix colli obversionibus, latera vero, thoraxque & venter faciei elationibus, depressionibus, expulsionibus, obnixibus, aliisque palæstricis prehensionibus fatigentur, quibus etiam exercitationibus lumbi & crura, non parum tenduntur. Et iccirco, quemadmodum sanos ac robustos harpastum magis confirmat, ita eos magnopere lædere credendum est, qui vel caput debile, & collum infirmum habent, vel quibus in thorace vitium aliquod reperitur, aut qui renes, lumbosque supercalefactos gerunt. Atque hæc sunt, quæ de pilæ ludorum effectibus pro sanitatis studiosis ab auctoribus determinata inveniuntur.

CAPUT V.

De Luctæ commoditatibus, & incommoditatibus.

LUcta, quæ fere semper ab antiquis in magno usu atque existimatione habita fuit, tametsi à medicis, uti diximus, non admodum ad sanitatem probata sit, hodieque à nobilibus negligatur, & quasi à solis rusticis eo modo, quo apud priscos ab Athletis, exerceatur, nonnulli tamen eam etiam pro sanitate tuenda, atque parando robore in usu habent, quos fortasse quamplures alii imitabuntur, si, quemadmodum hactenus effecimus, ejus commoda, atque etiam incommoda ab auctoribus longa experientia, ac naturali ratione observata ipsis in medium proponemus. Quod etenim lucta vehemens, atque magna exercitatio sit, Galenus & Avicenna præ ceteris satis testatum reliquerunt. unde certum esse cuivis potest, ab hac ipsa eadem proficisci, quæ à similibus exercitationibus provenire jam declaravimus : illud addendum erit, posse luctam sicuti antiquioribus temporibus, ita & nunc quadrupliciter fieri, alias supra pavimentum, quod genus à Plutarcho *pancratium volutatorium* nuncupari [a] prædiximus : alias erecto corpore, ac utrobique, modo vehementer, modo remisse, Neque id hoc in loco præteriri debet, penes Latinos scriptores plerumque, aut saltem interdum sub nomine palæstræ

[a] Lib. 2. cap. 8.

ſtræ luctam intelligi, perinde ac Græci nomine πάλης continuo fere illam ipſam accipiunt. Lucta quæ vehementer, atque erecto corpore peragitur, ſecundum [a] Hippocratem externis corporis partibus magis laborem exhibet, carnem calefacit, corroborat, ac auget. Ex Antylli vero ſententia firmum & validum ſpiritum reddit, itemque corpus ſolidum, ac muſculoſum, nervos etiam confirmat, tandemque naturales omnes actiones corroborat; præterea carnem denſam illam quidem, & exiccatam, ſed tamen ex omni parte paucam adjicit, pinguedinem, tumores, ac omnia œdemata aufert: ſi lucta fiat interpoſita aliquantisper quiete, magis, ut ſentit [b] Ariſtoteles, ſudorem movet, quando humor à requie collectus, mox exercitatione educitur: ſin continua agatur, modo ſolis corpora exiccare poteſt. Privatim autem capiti prodeſt, in cujus dolore luctationem jugem adhibito magiſtro peractam laudat [c] Cælius Aurelianus, ſenſus exacuit. ob idque fortaſſe Theodorus [d] Priſcianus illam pro melancholicis curandis imperat, ſtomachum præſertim frigidis oppreſſum morbis adjuvat. in quo palæſtram corpus agitantem conferre, idem [e] Cælius memoriæ prodidit: non ſecus quoque frigidos ventres, ac genitalia membra, ſiquando humoribus, aut flatibus ſollicitantur, magno juvamento afficit, cum maximis illi conatibus motibusque univerſum prope corpus calefaciat; qua ratione [f] Oribaſius palæſtram ſive luctam hydropiſim curare, Theodorus [g] Priſcianus ſatyriaſim extinguere ſcriptis tradiderunt. Ceterum hujuſcemodi exercitatio ob ipſius vehementiam febricitantibus omnibus inimica exiſtit: ut non immerito ab [h] Hippocrate fuerit acriter Prodicus reprehenſus, quod luctationibus febrientes interficeret. Humidos natura haudquaquam lucta exerceri conſulit [i] Hippocrates: hac obſcura ſatis ratione motus, *ne meatus magis cavi effecti repleantur*: faucibus & collo magnopere nocet: quæ ſcilicet partes dum in compreſſionibus plus æquo compinguntur, divelluntur que, damna recipiunt. veluti eveniſſe Commodo Marci imperatoris filio ſcripſit [k] Galenus, quem adhuc puerum ex lucta inflammationem oris paſſum fuiſſe recitat. Jacobum inter luctandum nervum latum oblæſiſſe, ob idque & ipſum in poſterum, & Judæo-

[a] 2. de diæta.
[b] 2. Prob. part 7.
[c] Lib. 1. chron. cap. 1.
[d] Lib. 2. c. 2.
[e] Lib. 3. chro. cap. 3.
[f] lib. 6. c. 28.
[g] Lib. 2. ad. Tim. c. 21.
[h] 6. Epid. con. 3. aph. 32.
[i] 1. de diæta.
[k] lib. de præc. ad Poſt.

dæo-

dæorum gentes à nervorum esu abstinuisse, auctor est Josephus in fine primi libri Antiquitatum Judæorum. Ad hæc thoraci valde aliena est, cui vel vasis alicujus rupturæ, vel spiritus interceptionis ex constrictionibus magnum impendet periculum. unde non temere [a] Galenus, ne suffocentur, periclitari luctatores dixit, qui similiter renibus, & lumbis male affectis talem exercitationem fugiendam esse voluit, quanquam [b] Rufus Ephesius, qui cum Critone sub Trajano Romæ in medicina floruit, convalescentibus à renum morbo palæstram minime interdixit. In ulceribus internis vitandum voluit Celsus, ne vel luctando, vel currendo, vel alia ratione sanescentia ulcera exasperentur. Præterea cum inter luctandum crura sæpenumero insigniter flectantur, debilitate crurum affectis adversari credendum est. Sed hæc omnia intelligi debent de erecta palæstra vehementer facta. Quæ vero remissius, & placide peragitur, viceversa secundum Antyllum carnem multam generat. ex quo fit, ut iis, qui à morbis sese reficere incipiunt, sit superiore accomodatior, ac minimo periculo robur & fortitudinem pariat: capiti & thoraci prodest, nervos corroborat. de hac locutum esse [c] Plutarchum existimo, ubi scripsit Lycurgum corpora virginum cursibus, luctationibus, jactibusque discorum & jaculorum exercuisse, ut, quemadmodum germinum radix validum in acribus terris principium sumens melius germinat, ita & hæ partes robuste tolerantes, honeste simul ac facile adversus dolores pugnarent. Quæ porro supra pavimentum efficitur luctatio, si credimus [d] Oribasio, præcordia atque intestina vitiata adjuvat, lumbos imbecillos, & genua infirma fortiora reddit, sed capiti est ineptior: volutatio in palæstra, cum à Galeno inter celeres exercitationes recenseatur, ad extenuanda corpora accommodata erit, sicuti pro minuenda polysarchia à Cælio commendata est, & ab Ætio si in pulvere fiat, ad hydropisim curandam: eam namque humores exhauriendo refrigerare auctor est in II. de diæta Hippocrates: at secundum [e] Galeni sententiam iis magno studio fugienda erit, *quos ex levi caussa vertigines, comitiales morbi, gravis ophthalmia, vel aurium dolores male habent. simili modo & illis, quibus tonsillæ, & angina incidunt,*

[a] 6 epid. com 3.

[b] In libro de passionibus renum.

[c] In ejus vita.

[d] loco citato.

[e] 5. de tuend. valet cap. 3.

cidunt, quibusque prompte in columellam, gingivas, dentes, denique partem aliquam ex his, quæ circa collum, aut totum caput habentur, fluxiones procumbunt. Hactenus de lucta, circa quam oriri poſſet multis dubitatio, cur Galenus, qui gymnaſticam artem omnibus aliis melius calluit, non modo luctam fere nullibi ad quidquam commendavit, ſed potius tanquam parum utilem, aut omnino noxiam damnavit : cum alias dixerit luctatoribus vaſa pectoris rumpi, alias crura diſtorqueri, alias ſuffocari, alias luctam à bene inſtituta republica odio haberi. At hujuſcemodi dubitationes ita diſſolvere licet, quod ex ſententia ipſius [a] Galeni vere palæſtra, ſive lucta, per quam exigua gymnaſticæ medicinæ pars extat, omnibusque exercitationibus homini minus utilis : ſiquidem ſecundum ipſum jaculari, currere, equitare, ſaltare, venari, navigare, fodere, quam lucta exerceri melius eſt : & ſicuti athleticæ, gymnaſticæ luctatio magis accedit, atque inſervit, ita quoque à medica longius recedit : unde non eſt mirum, ſi Galenus ejus exercitationis facultates explicare noluit, quam in medicina minimam commoditatem obtinere credidit. Nos autem ea, quæ ab aliis auctoribus tradita invenimus, explicanda eſſe duximus, non ut Galeni auctoritatem ceteris, vel ipſo ſuperioribus, quos male de exercitationibus ſenſiſſe ſcripſit, vel poſterioribus poſtponam ; ſed ut demonſtrarem, ſi qua à lucta exſpectari commoda debent ; hæc ab auctoribus indicata, & nulla alia fore. De iſta namque apud [b] Hippocratem ſcriptum invenio, quod *qui exercitationibus utuntur, hyeme currere ac luctari debent, æſtate vero luctari quidem parum, currere autem minime, ſed multum deambulare, ſecundum ventum ac frigus. Quicumque ex curſibus fatigati fuerint, eos luctari oportet; qui vero ex lucta fatigantur, eos currere expedit. ſic enim laborans fatigata corporis parte, vel maxime calefieri, componique ac recreari queat.*

[a] ad Thraſ. cap. 41.

[b] lib. de ſalub. diæta.

CAPVT VI.

De Pugilatus, Pancratii, & Cæstuum facultatibus.

QVamvis inter ceteras exercitationes ad ſanitatem ſpectantes pugilatus minimam ſibi partem vindicare videatur, potiusque athletarum, quam ingenuorum hominum profeſſionis ſpecimen præſeferat: nihilominus ſi partes corporis, quæ ſimili motu agitantur, accurate contemplemur, neque illum ſine aliquo fructu perfici ſtatim judicabimus: nam tum brachia, tum manus nonnullis usque adeo hujus exercitationis ope firmantur, atque conſolideſcunt, ut etiam lapides, atque ligna pugnis ferire, & magna ſpectantium admiratione confringere non dubitent: quos certe illis partibus optime valere, firmaque valetudine frui nemo negaret. ideo quicunque brachiis, manibus, atque digitis firmari, illisque robuſte uti exoptant, quam aptiorem exercitationem iſta requirere debeant, non video: eo magis, quod licet antiquitus ab erectis ſemper pugilatus exerceretur, poteſt tamen interdum neceſſitate urgente non minus à jacentibus & ſedentibus, quam ab erectis & ſtantibus, ſeque moventibus peragi: ſed differt non parum ab erectis ne, an ſecus peragatur: quoniam in erectis & ſeſe moventibus primo quidem ſuperiores partes exercitationis beneficium ſentiunt, at inferiores quoque partes eo penitus non fruſtrantur, quod non contingit in jacentibus, vel ſedentibus, quorum inferiora penitus ociantur. Nocet pugilatus capiti, neque ſatis mirari poſſum, cur Aretæus in vertiginoſis eum probarit: nocet auribus & pectori nimium, quæ dum admodum debilia ſunt, à plagis illis, & pugnorum percuſſionibus magnopere offenduntur: à quibus ſimiliter omnes illi cavere debent, quibus dentes infirmi & labantes ſunt. De manuum exercitatione memoriæ traditum eſt ab [a] Ariſtotele, quod exercentibus manus ſudor magis emanat, ſi ceteræ corporis partes ſimilem habitum ſervent: quoniam in ea exercitatione ſpiritus continetur, & partes ſub alis cordi propinquæ fricantur: ex qua frictione cum calor increſcat, tum ejus, tum frictionis poros recludentis ope humor faciliter à corpore extra

[a] 2. prob. 5.

evocatur. De his etenim exercitationibus omnibus locutum Philagrium medicum apud Ætium puto: quando nocturnum seminis profluvium exercitationibus per supernas partes factis curandum mandavit. Quæ frequentissime omnium ab athletis exercebantur, erant lucta, pugilatus, & pancratium; luctæ atque pugilatus minimus quidem fuit in gymnastica medica usus: sed pancratio multos, quibus aliquæ corporis partes male afficerentur, se curasse gloriatur [a] Galenus. ex quo, sicuti pancratio se exercentes toto corpore, ut Pausanias auctor est, certabant, similiter credere debemus, illud moderate peractum universo corpori ad robur acquirendum prodesse: vehementer si fiat, solum athletarum munus existere. Ad hæc cum à [b] Galeno inter magnas exercitationes recenseatur, caliditatem augere, & consequenter frigidis habitibus apprime congruere, rationi consentaneum est: id quod intellexisse [c] Theodorum Priscianum, quem alii Octavium Horatianum Vindiciani, Archiatrorum Valentiniani comitis discipulum faciunt, arbitror, quando scripsit *hydropicos labore nimio, & continuis exercitationum quassationibus forsitan curari posse*: ab [d] Hippocrate edoctus, qui hæc in v. Epidem. scripta reliquit: ὑδρωπιώδεα δέον ταλαιπωρέειν, ἱδροῦν. quod item innuere voluisse Cælium Aurelianum possibile est, ubi stomacho sollicitatos variis palæstrarum exercitiis adhibito præceptore exercendos consuluit, ut inflationes ac frigiditates illius removerentur. quæ omnia etiam de volutatorio pancratio fere intelligi possunt. Pancratii species, quam diximus II. libro sub σωματομαχεῖν notasse Galenum, quod ac crassiores homines efficiendos mirifice conferret, indicavit ibi Galenus ex gymnastarum judicio. quo in loco perperam Latinus interpres *athletas* transtulit. Cæstuum exercitationes, de quibus apud medicos nullam prope mentionem factam invenio, quin aliquod brachiis præsidium afferre valeant, negare minime possum: cum tamen exercitatio cæstibus facta pugilatus species quædam foret, atque à [e] Virgilio nomine quodam infami sub hoc versu notetur:

Seu crudo fidit pugnam committere cæstu,

in hanc sententiam venio, cæstus apud medicos, sive in tuenda sani-

[a] 2. de tuend. valet. cap. ult.

[b] 5. epid. con. 1. aph. 6.

[c] Lib. 2. ad Timot.

[d] Prope finem.

[e] Lib 5. Æn.

ſanitate, ſive in curandis morbis, ſive in acquirendo bono habitu nullum locum habere, atque ideo ſimilem exercitationem penitus omitti debere. Ceterum illud ignorari hoc in loco nolo, pugilatum, & cæſtus exercitium absque antagoniſta quandoque uſurpatum, tuncque *ſchiamachiæ*, de qua infra loquemur, & [a] ſupra quoque locuti ſumus, ſpeciem quandam extitiſſe, dum ſcilicet pugnis & cæſtibus aërem dumtaxat percutiebant, quæ profecto exercitatio veluti manus atque brachia citra moleſtiam exercere valet, pariter alteri cum adverſario factæ præferenda ſemper erit: nempe cum plagis illis, atque percuſſionibus careat, quæ plerumque in hujuscemodi pugnis utrumque certatorem magna moleſtia afficere ſolent. quocirca ſi aliqui hoc genere exercitationis delectati, aſſuetive (nam & [b] Galenus ipſe in exercendis hominibus magnopere advertebat, qua quis exercitatione delectaretur, cuive aſſuetus foret) brachia, humeros, & manus corroborare, agilioresve reddere percupient, poterunt citra ullius noxæ periculum ſeſe dumtaxat adverſus aërem in illo exercere, atque eo pacto ſine plagis & gravibus percuſſionibus, delectationem, ac utilitatem optatam ſimul aſſequi: modo in reliquis ea omnia ſerventur, quæ in cunctis exercitationibus obeundis ſtudioſe obſervanda eſſe in libro [c] quarto docuimus.

[a] Lib. 3. c. 4.

[b] 2. de tuend. valet. cap. ult.

[c] Cap. 10, 11, & 12.

CAPUT VII.

De Curſus natura.

SIcuti pugilatum privatam manuum exercitationem paucos uſus apud medicos habuiſſe oſtendimus, ita curſum, quo pedes fere ſoli exercentur, maxime utilitatis extitiſſe, & proinde à medicis, atque gymnaſtis ſæpius commendatum fuiſſe demonſtrabitur. Cum etenim à [d] Galeno inter illas exercitationes reponatur, quæ veloces ſunt citra robur atque violentiam, negare haud poſſumus, quin corpora attenuet, carnes atque ſuccos minuat. id quod clariſſimis verbis antiquiſſimus auctor [e] Hippocrates, nec non [f] Galenus ex gymnaſtarum & medicorum ſententia aſſeruerunt. Eſt tamen in

[d] 2. de tuend. valet. cap. 10.

[e] 6 epi. con.

[f] 3 aph. 2.

cursu agendo multiplex discrimen, quod *alius velocius, atque vehementius; alius remissius, & placidius* peragi potest: & hac ratione illius effectus variari necesse est, quemadmodum etiam currendi modi, dum variantur, *alii in rectum, alii in obliquum, alii ante, alii retro, alii circulariter, alii nudis corporibus, alii tectis, alii per plana, alii per inæquales, vel montuosas vias aguntur.* Cursum quemcumque febrientibus detrimentum afferre, prudenter traditum est ab [a] Hippocrate, & à [b] Galeno, quem à nemine ægrotos cursibus curari scribentem de solo vehementiore sermonem habuisse sentio, quando etiam in libro de parvæ pilæ ludo, illum veluti non salubrem, & plus æquo universum corporis habitum extenuantem, nihilque virilis exercitationis habentem jure improbavit. De hoc item currendi genere locutus fuit Antyllus, ubi cursum vehementem exercitationem nuncupavit. alioqui Galeno repugnantem sententiam tulisset. Est igitur cursus vehemens fere ad sanitatem defendendam noxius potius, quam utilis, sique ullum juvamentum affert, proculdubio carni, atque immodicæ pinguedini tollendæ confert, veluti comprobavit [c] Cælius Aurelianus. confert quoque ex [d] Hippocratis sententia valde humidis corporibus, quo & ipsa humore exinaniantur, & humor amplius, atque citius sistatur. ob quod & in splenis ægritudinibus quibusdam strenue adeo juvare reperitur, ut Ætius Amidenus se aliquos novisse referat, qui solis cursibus & deambulationibus ab omni affectione sint liberati. Legitur apud Plutarchum in Demosthene Orchomenium Laomedontem ad repellendum splenis vitium ex medicorum præceptis longis cursibus usum, atque ita corpore laboribus subacto certaminibus sese dedisse sacris, & inter optimos evasisse dolichodromos. Peculiariter vero iis valde nocet, qui capite aliquo pacto male afficiuntur, ex quo [e] Aristoteles quærens, cur, qui detrahere ad ima genus omne excrementorum putatur, cursus si velox fiat, tam in hominum genere, quam in ceterorum animalium facit, ut capita à morbo tententur, dicit id eo evenire, quoniam motus velox, cum vires intendit, & spiritum retinet, caput concalfaciat, ejusque venas mirum in modum inflat, attrahentesque reddit facultatis externæ, ut frigoris & caloris; præterea quæ in

[a] 6. epid. con. 3.
[b] Apho. 31.
[c] lib. 4. chro. cap. 4.
[d] 1. de diæta
[e] 5. partic. prob. 9.

in pectore sunt, sursum attrahi cogit, ex quibus omnibus locum superiorem ægrotare necesse est; & iccirco sapienter [a] Theodorus Priscianus scriptum reliquit, cursum vehementem epilepticis esse penitus inhibendum. Cursus moderatus, atque placidus ad corpora perbelle calefacienda, ad naturales actiones corroborandas, ad appetitum excitandum plurimum valet; privatim autem defluxiones, atque catarrhos curare, & aliorsum vertere idoneus est. & iccirco ab Aretæo talis pro vertiginosis commendatur, sicut, & pro elephanticis ab ipsomet, atque à [b] Celso, qui, ubi sicca tussis aliquem exercet spiritu retento, sed non in pulvere, cursum commendat, uti etiam in faucium interiorum exulceratione, necnon eo morbo quem Græci κυνικὸν σπασμὸν nominant. licet enim primum defluxiones excitare videatur, eas tamen tractu temporis postea cohibet, & ob id ischiadicis prodesse perhibetur, in quibus cursus initio vix crura moveri possunt: sed ubi in medio sunt, ita properant currentes, ut morbi propemodum obliti videantur. Stomachum strenue firmat, ventres à flatibus & frigidis passionibus liberat: ut non sine ratione ipsum in curandis colicis adhibendum consulat Cælius Aurelianus, sicut, & [c] Ætius in hydropicis: splenis tumores deprimit, & ob id merito [d] Theodorus Priscianus spleniticos cursum appetere debere prædicavit. In renum morbis, & seminis profluvio se cursum adhibuisse, tamquam adservatum quoddam præsidium memoriæ prodidit [e] Antyllus, quemadmodum, & iis, quorum viscera torquentur, & qui fungos esitarunt, vel à scorpionibus icti sunt, eundem profuisse observavit. quæ tamen sententia in cunctis renum affectionibus minime probanda est: quoniam si patiantur ulcus, sive nuper sint passi, à cursu non parum detrimenti capere credidit [f] Rufus Ephesius. Quod præter hæc talis exercitatio pedes, atque crura, quorum propria actio existit, non parum adjuvet, compertum habetur apud omnes. Cum igitur tot commoda secum vehat cursitatio, non sine quoque aliquibus incommodis (quæ est communis remediorum omnium natura) haberi potest. Eam namque in primis laboriosam esse, magnus philosophus [g] Aristoteles probavit, ubi currentem ambulanti comparans, illum magis laborare persuadere conatur, quoniam

[a] lib. 2. ad Timot. cap. 2.

[b] Lib. 3. cap. 25.

[c] lib. 3. ser. 2. cap. 28.

[d] lib. 2. ad Timot. cap. 25.

[e] Oribas. 6 coll. cap. 22.

[f] lib. de affec. ren.

[g] 5 partic. prob. 39.

quoniam elatus, atque pendens corpus ſupra ſe totum ſuſtinet, ambulans vero parte inſiſtente viciſſim ſuſtentatur, quaſique parieti admotus requieſcit. qua ratione item contingere dixit, ut currentes potius quam ambulantes cadamus. Curſus præterea [a] eodem auctore carnem refrigerat, nec alimenti reddit capaciorem; nimirum cujus pars in imum convertitur, pars à naturali calore penitus extenuata tranſit in ſpiritum; neque vero hujuſcemodi exercitatio ſuapte natura ullum effatu dignum nocumentum generat. ſi tamen vel caput, vel thoracem non admodum firmum, vel urinam ardore ſolicitantem inveniat, profecto morbos varios generat. id quod de capite [b] auctor quarti de acutorum victu libri ſignificare voluit, dum *nonnullos ob curſum capite dolere* ſcripſit. Quod item clarius confirmat Caſſius Jatroſophiſta, qui magna celebritate, & incredibili lucro, ut [c] Plinius teſtatur Romæ medicinam ætate Cornelii Celſi, à quo ingenioſiſſimus vocatur, exercuit. Hic enim in problematibus ſuis medicis cauſſam ſciſcitans, *qua illis, qui leniter moventur, ſi prius capitis gravitate laborent, poſt motum ſeſe levatos ſentiunt; qui vero currunt, etſi nullam antea gravitatem perciperent, poſt curſum capite gravantur*: ideo evenire dicit, *quoniam in ſeſe placide moventibus materiæ ad inferiora deſcendentes ibi firmantur; in currentibus autem, licet humores ad infima labantur, illico tamen ad ſuperiora reſiliunt, veluti contingere in pila ſuper pavimentum jacta cernitur, quæ ſi blande jaciatur, inibi quieſcit; ſin violenter, ſtatim ſupra reſilit.* De thorace autem legitur apud [d] Galenum, *currentium ſpiritum anhelum, atque aſthmaticum reddi, nec non interdum aliquod ipſis vas in pulmone, aut pectore rumpi.* quod non tantum intelligi debet de illis, qui ad eum affectum prius diſpoſiti erant, verum de aliis vehementer currentibus. Achanthio enim ille [e] Plautinus cum ad Charinum velociſſime cucurriſſet, dicit *ex curſu rupiſſe ramicem*, & jamdudum ſanguinem ſputare. ſub ramicis nomine (ut fuſius diximus primo variarum lectionum capit. xx.) pectoris venas latiores inſtar varicis ſignificans. Alioqui ſcriptum eſt ab [f] Ariſtotele, eos, *qui non concitate admodum currunt, numeroſe ſpirare*, quod ipſorum motus proportionatus efficitur, modumque reſpirandi ſenſibilem

[a] 5. partic. prob. 18.
[b] Apho. 115.
[c] Lib. 29. c. 1.
[d] 6 Epid. com. 2. 5. Metho.
[e] In Mercatore.
[f] 5. Prob. 16.

lem præstans explicare numerum valet. *Illis, qui vel in bubonibus, vel alibi rupturas patiuntur, cursum cavendum* præcipit [a] Paullus. Ad hæc ardorem urinæ ex cursu augeri, & homines testari possunt, & cervi, qui inter currendum usque adeo hujuscemodi ardore stimulantur, ut, nisi mingant, facile capiantur. quam rem animadvertentes sagaces venatores, eos prosequuntur, nec mingendi ipsis potestatem faciunt. Cursum item hepate laborantibus, necnon renibus male affectis inimicum esse, traditum est à [b] Cornelio Celso, & ab Ephesio Rufo. Atque hæc omnia de cursu recta in anteriora facto à me explicata sciantur. pro quo id silentio non esse prætereundum duco, quod [c] Aristoteles scriptum nobis reliquit; videlicet, *eos, qui cursum concitate agunt, convulsionibus maxime corripi, ubi quis inter currendum eis obstiterit*: quandoquidem ea potissimum convelluntur, quæ in partem contrariam vehementer trahimus, atque movemus. unde si homini currenti, vehementerque membra ultra propellenti quis obviam factus obstiterit, accidit ut in partem contrariam ea retorqueantur, quæ adhuc ante pertendunt, atque proripiunt. itaque convulsio tanto vehementior incidit, quanto cursus contente magis agitur. Cursus insuper recta ad anteriora factus, atque longus ab [d] Hippocrate nuncupatus, secundum ejus sententiam si sensim fiat, calefacit, & carnem diffundit, verum corpora tardiora, atque crassiora reddit, multaque comedentibus utilitatem præstat. At recursus in posteriora secundum [e] Antyllum non celeriter initus, capiti, oculis, tendinibus, stomacho, & lumbis accommodatus atque utilis est; iccirco non replet caput. Circularis vero cursus secundum [f] Hippocratem carnem minime diffundit, attenuat autem, distendit carnem, & ventrem maxime: proptereaque acutissimo spiritu utentes humiditatem in se ipsos celerrime trahunt. qua ratione ab [g] ipso in iis commendatur, *qui nigra astra in insomniis vident*, nempe quibus morbus forinsecus immineat. Caput valde offendit, vertiginesque, ut Theophrastus scribit, abunde suggerit; thoracem & crura vitiat; ideoque repudiari omnino debet. Sunt cursus per acclivia magis laboriosi, magisque thoraci, & cruribus inimici; similiter & per montes: per declivia vero caput

[a] Lib. 3. c. 53.

[b] Lib. 4 c. 8.

[c] Ibidem prob. 36.

[d] 2. de diæta circa finem.

[e] Oribasius loco citat.

[f] 2. de diæta.

[g] In lib. de insomniis.

vehementius afficiunt, viſcera omnia quaſſant, coxas debiles perturbant; per plana curſus illa omnia præſtant, quæ jam declaravimus. Ceterum qui tecto corpore obeuntur, & ſudorem movendo magis humectant, & carnem calefaciunt, ideoque [a] Cælius Aurelianus capitis dolore laborantes, ut veſtitos currere faciamus, magnopere curandum præcepit; quemadmodum [b] Theodorus Priſcianus ſcriptis mandavit, curſum cum veſtibus laneis peractum aſthmaticis prodeſſe: hunc tamen *decoloratiora corpora efficere; quoniam ſincerus ſpiritus allabens ipſa non depurgat, ſed in eodem ſpiritu exercentur:* auctor eſt [c] Hippocrates, qui tamen eundem in illis probavit, *qui ſtellas deficientes in inſomniis vident, quod ſecretionem in corpore humidam ac pituitoſam factam, & in externam circumferentiam illapſam eſſe ſignificetur.* Qui porro nudis corporibus efficiuntur, ſicuti magnam ſudorum copiam eliciunt, ita generoſe per occultos halitus evocant humores, corporaque magis deurunt. quocirca [d] Ariſtoteles ſudorem, qui corpore nudo currenti prodierit, etiamſi minor ſit, magis laudat, quam qui ſub veſte ſe prompſerit, argumento illorum, qui nudi curſum æſtivo tempore actitant, quique coloratiores redduntur. indutis currentibus non ob aliud certe, niſi quod, ut omnes qui loca libera & adſpiratiora incolunt, melius colorantur iis, qui impedita, & ſilentia tenent, ſic etiam ſe ipſo quiſque coloratior eſt, cum veluti ſpiritui afflanti placide patet, quam cum perſtrictus, obductuſque à calore nimio angitur. quod certe iis accidit magis, qui veſtiti percurrunt, & qui nimis dormiunt, quippe qui veluti adſtricti, & propemodum ſtrangulati, minus reliquis ſeſe modico ſomno recreantibus colore florent. Curſum univerſim acceptum magis hyeme, quam æſtate ex uſu eſſe credidit Hippocrates, ſive Polybus in ſecundo de diæta libro. ex adverſo Oribaſius tum hyeme, tum æſtate media convenire ſenſit. cujus forſan ſententia verior judicabitur, ſi ſudorem quis æſtate magis, hyeme minus procurandum cum Ariſtotele arbitratus fuerit. ſed de hoc jam ſupra abunde diſputavimus, nec quidquam amplius remanet, quod ad finiendum hanc curſus tractationem pertineat.

[a] lib. de vertig.

[b] lib. 2. ad Timot. c. 12.

[c] 2. de diæta. & lib. de inſomniis.

[d] 2. partic. prob. 30.

CAPVT VIII.

Quid præstet Saltus.

SAltum inter vehementes exercitationes, quæ ex robusta atque celeri componuntur, collocandum judicavit Galenus, & præsertim illum, qui sine ulla intermissione jugiter continuatur; qua de re ipsum calorem nativum augere, & concoquendis cibis, crudisve humoribus conferre apud omnes perspectum est, licet postea capiti, atque pectori nocere ex eo constet: quod in hujuscemodi exercitationibus alterum vehementer concutitur, alterum in inclinationibus, atque dorsi inflexionibus comprimitur, & ex compressionibus mox vasa tam pectoris, quam pulmonis franguntur: ut evenisse interdum narrat [a] Galenus. Hoc præterea saltui commune inest, ut gravidas mulieres abortiri facillime faciat: neque istud ab [b] Hippocrate solum, ceterisque vetustissimis auctoribus, ubique confirmatum est; verum etiam ipsa rerum parens optimaque magistra natura nos uberrime edocuit, nimirum quæ capreas, & cetera brutorum genera saltantia firmamentis quibusdam, ut indicat [c] Galenus, munivit, ne ligamenta, quibus fœtus in utero continetur, dum illa saltare coguntur, faciliter disrumperentur; quod munimen cum humani generis fœminis nequaquam concesserit, opinor eam eo consilio id effecisse, ut cognoscerent homines, dum mulieres in utero gerunt, quaslibet saltandi occasiones ipsis effugiendas esse, Multæ sunt saltus species, quarum duas [d] Oribasius Antyllum secutus nominavit, *exilitionem* videlicet, atque *saltum* ita proprie vocatum. de exilitione, quæ quodammodo cursui adsimilatur, hanc sententiam tulit, illam diuturnis capitis morbis accommodari, thoracem adjuvare, cum inflexionibus valentibus careat; materiam, quæ ad partes superiores rapitur, ad inferiora reclinare, cruribus imbecillis, sese non alentibus excarnibus, stupidis, atque tremulis præsidium afferre. hanc etiam intellexisse opinor [e] Suetonium, ubi Augustum *ambulare solitum, ita, ut in extremis spatiis subsultim decurreret*, scribit, quasi sic infirmitati coxendicum femoris, & cruris sinistri, necnon vesicæ calcu-

[a] 5. Method.

[b] In prin. de nat. pueri.

[c] 14. de usu partium.

[d] Lib. 6. cap. 31.

[e] In ejus vita cap. 83.

lis, quibus affligabatur, ſæpe occurreret. De ſaltu vero proprie ſic appellato dixit, eum materiam infra exactius deducere, ſed quia thoracem nimis, & violentia motus, & magnis inflexionibus concutit, ejus affectionibus minime convenire; verumtamen, & ad motum, & ad actiones promptum corpus valde reddere; quod ſi ad nates efficiatur ſaltus, qualem Lacænarum mulierum fuiſſe [a] jam diximus, caput, ex ejusdem Antylli ſententia, peculiariter purgat, & purgando ſiccat. atque de hoc mentionem feciſſe [b] Aretæum puto, ubi in vetere capitis dolore ſaltum, & ξυνδυπαίδδυπν ἀνείλησιν laudavit, ſicut, & ἄφαλσιν in vertiginoſis. evocat etiam menſtruas mulierum purgationes, & fœtus nimium adhærentes expellit, quemadmodum [c] Hippocrates teſtatum reliquit; ſecundas quoque retentas quaſſationis merito dejicit, necnon uterum, qui ſupra ſeſe contraxit, in ſuum locum trahit, hæmorrhoïdas provocat, lapillos ex renibus ad veſicam detrudit: genibus tamen ob continuas & nimis violentas flexiones, ſummopere nocet. Qui verſus altum peraguntur ſaltus, ſicuti coxas juvant, ita pectori detrimentum afferunt: qui ad inferiora fiunt, caput à ſuperfluitatibus, quas reclinant ad infimas partes, emundant, crura corroborant; ceterum viſcera omnia vehementius quaſſant, & ob id etiam qui vel hernias patiuntur, vel quas vocant alias crepaturas, vel varicibus crura tumida gerunt, hujuscemodi exercitationes ſummo ſtudio ex [d] Paulli ſententia vitare debent, ſed & podagrici omnes, & qui levi qualibet de cauſſa à deſtillationibus ad pedes, tumoribusque omnibus moleſtantur. ſaltus igitur hi ſunt effectus, quem ubi purgatio ac phlebotomia neceſſaria eſt, nec vel ætatis ratione, vel ob aliquod aliud impedimentum ulla earum adminiſtrari poteſt, pro ipſis ſupplere, redundantesque humores exinanire manifeſtavit [e] Galenus; licet poſtea apud varios medicinæ auctores, & potiſſimum apud [f] Rufum Epheſium invenerim, eundemmet ſaltum iis obeſſe qui facile ſanguinis mictum, aut fluxum, quive renum imbecillitatem, ac fervorem incurrunt, necnon ulcus in ipſis aut habent, aut mox habuerunt: quinimmo etiam ſanis renibus interdum à ſaltu valido frangi venas ſcriptum eſt apud Ætium. quæ omnia de ſaltu ſimpliciter facto intelligenda eſſe

[a] Lib. 2. c. 11.
[b] Lib. 1. curat. chr. cap. 2.
[c] In lib. de natura pueri. in princip.
[d] Lib. 3. c. 53.
[e] 6. epid. con. 3. aph. 2.
[f] Lib. de paſſionib. renum.

esse volo. Qui enim manibus vel lapide, vel plumbo, vel aliquo alio plenis saltare nituntur. ab aliis in hoc differunt, ut dicebant [a] Aristoteles, & [b] Theophrastus, quod illi inanem jactantes manum majorem brachio laborem pariunt: hi vero minorem; siquidem brachium inani jactatione quasi convellitur, cum in nulla re nitatur; in jactatione vero ponduscolis manu apprehensis facta, nulla hujuscemodi convulsio contingit, quando saltans id manibus tenet, cui quasi nititur, quo minus fatiscat, haud aliter atque currentes, qui dum manus invicem quatiunt, velocius procurrunt, quam manibus tensis, atque otiosis; quoniam ita quasi sese sustentant, in eaque manuum divaricatione & explicatione innixi, vehementius, firmius, & consequenter velocius moventur.

[a] 5. partic. prob. 8.
[b] in libro περὶ κόπων

Aristot. lib. de communi animalium gressu.

CAPVT IX.

De Halterum conditionibus.

HAlteribus factam exercitationem duram esse, atque vehementem, præter [d] Antyllum, comprobavit quoque ipse [e] Galenus, dum in hujuscemodi ponderibus apprehendendis, jactandisque musculos omnes, atque nervos, validissime intendi confessus est. qua ratione efficitur, ut affatim corpus calefacere hæc exercitatio idonea sit, & præsertim dorsum, quod maxime in jactandis halteribus satisfacere videtur, præterea carnem creat; privatim vero superiores partes ab illa exerceri memoriæ mandavit [f] Galenus: cujus ratione ante ipsum Aretæus hujuscemodi exercitationem in antiquo capitis dolore, qui paullatim finiatur, usu probavit, veluti etiam in cœliacis & vertiginosis. Sed Oribasius Antylli auctoritate humeros ipsam exercitare, stomachoque, quem diffluxio infestat, quique imbecillus est, & in quo cibus acescit, sive cum labore concoquitur, accommodari scribit: laudat in arthriticis [g] Cælius Aurelianus, ut primo manibus cera emollienda detur, aut manipuli teneantur, quos palæstritæ *halteras* appellant, tum primo cerei, sive lignei cum parvo plumbo interclusο movendi porrigantur, deinde graviores pro modo profectus; [h] Galenus cuidam, qui mordax, præcali-

[d] Orib. lib 6. cap 34.
[e] 2. de tuend. valet.
[f] 6. de tuend. valet. cap. 14.
[g] Lib. 5. chr. cap. 2.
[h] 6. de tuend. valet. cap. 14.

dumque ſemen inter emittendum ſentire non tantum ſe, ſed etiam mulieres, cum quibus rem haberet, referebat, inter cetera auxilia, ſeſe halteribus exerceret, ſuaſit: quem poſtea ſecutus [a] Alexander Trallianus in priapiſmo curando hujuſcemodi exercitationem commendavit, quod animadverteret ipſam non modo ad retundendum, infirmandumque ſemen, verumetiam ad materiam in diverſum trahendam, ſpiritusque flatulentos digerendos conducere. ſimiliter quoque [b] Galenus in ulcerum crurum curatione, niſi quid aliud impediat, halteribus peractam exercitationem probavit, propterea quod ſic impeditur, quo minus humores ulceribus noxiis ad partes inferiores delabantur. [c] Idem etiam, ubi purgatio, aut phlebotomia requiritur, nec eas ætas, aut ægrotantis voluntas permittit, loco ipſarum ſupplere judicavit. Verum enim vero, neque capiti, neque thoraci ſimilem exercitationem congruere ullus affirmaret, quorum alterum nimis, atque inæqualiter agitatur, alterius autem vaſa, ne ob maximam, qua brachia utuntur vim aliquo pacto labefactentur, periculum imminet. Quam rem fortaſſe conſiderans [d] Martialis, foſſionem, quam Galenus, & exercitationem ſimul, & opus fecit, ſicut ſupra oſtendimus, huic exercitationi præpoſuit ſub hiſce verſibus.

[a] Lib.9.c.ult.

[b] de comp. me. per genera. cap. 2.

[c] 5. epi. con. 3. aph. 2.

[d] Lib.14. epigr. 47.

Quid pereunt ſtulto fortes haltere lacerti?
Exercet melius vinea foſſa viros.

Hujus cum ſecundo libro tria fecerimus genera, Primum ea omnia præſtare creditur, quæ jam enarravimus; Alterum vero particulari quadam facultate crura, nervosque confirmare, & materiam deducere ſcripſit Antyllus, veluti & tertium ſpinam, illaque juvare & mollire, ſed caput peſſime afficere dixit. Vnum illud hiſce omnibus adjungere opportunum duco, quod quamvis hac tempeſtate figura illa halterum antiquorum à [e] Pauſania deſcripta in uſu non habeatur, cum tamen loco eorum apud alios maſſulæ plumbeæ, ferreæve, apud alios lateres ac lapides prope ſphærici, & graves uſurpentur, nihil figura illa refert ad variandos effectus, efficiendumve, ne eadem facultas tam in uſu noſtrorum, quam in priſcorum

[e] 5 Eliacor. circa finem.

rum inveniatur, eo magis quod haud ſecus qui hodie ſeſe exercent in lapidibus, vel maſſulis projiciendis, brachia, dorſum, omnesque ſuperiores partes movent, contorquentur, ac faciebant antiqui halterum exercitatores. ut hac una ratione omnes affectus à nobis ſupra expoſiti in noſtris etiam exercitationibus expectari debeant.

CAPVT X.

De Disci, atque Iaculationis effectibus.

DE diſco quamvis apud medicinæ probatos auctores, paucam omnino mentionem factam inveniam, ob idque fortaſſe locus iſte dimitti poſtularet; quoniam tamen à Galeno proditum fuit, disci jactum, nedum exercitationem apud antiquos extitiſſe, in gymnaſiisque fieri ſolitam, verum etiam inter vehementes exercitationes haud poſtremum locum obtinuiſſe, atque hodie quoque apud multas nationes in uſum exercendorum corporum venire, proinde *ſiccis* (ut ajunt) *pedibus præterire* illum omnino nolui. Quocirca in primis ſciendum erit, hanc exercitationem, modo in ceteris non delinquatur, accommodate calefacere, & propterea frigidis corporibus, atque illis, quibus veloces exercitationes negantur, perfecte convenire, necnon imbecillos, & inferioribus membris invalidos moderate corroborare. cum etenim magni, atque vehementes obnixus in longius discum projiciendo requirantur, fit ut vehementia motus, ac musculorum intenſione artus magis ſolideſcant, & ab excrementis purgentur. cujus purgationis merito conſuluit quandoque [a] Galenus, ut, ſi quando purgatio, & phlebotomia requireretur, nec ipſæ aliquibus impedimentis adhiberi poſſent, earum vice per discum facta exercitatio admitteretur, quæ nimirum id præſtaret, quod in phlebotomia & medicamentorum purgatione exoptaretur: peculiariter autem exercitatio iſta brachia, lumbos, ac denique univerſum dorſum corroborare idonea eſt, quæ ſcilicet partes in ipſo maxime omnium agitantur: in vertiginoſis quoque ab Aretæo commendatur. Ab illis vero magnopere evitari debet, quicumque aut renes, aut thora-

[a] In 6. epid. comm. 3. aph. 2.

thoracem male affectos habent : nam illi fervidiores, atque flaccidiores redditi incredibilem quandam dissolutionem contrahunt : hujus interna aliqua vasa, ut testatum fecit Galenus, non raro disrumpuntur. Et ne quis credat, eandem exercitationem extitisse halterum, atque disci, sciendum præter variam utriusque figuram jam à nobis in [a] superioribus libris declaratam, hoc quoque discrimen habuisse, quod halteres variis contorsionibus altius agebantur, discus vero, etsi in altum projiceretur, tamen longitudo spatii jactatione peracti potius metiebatur eo ferme pacto, quo hac tempestate faciunt, qui sese in lateribus oblongis projiciendis exercent, in quibus iidem effectus videntur, qui olim in discobolis visebantur. Jaculatio porro sicuti à disci jactu parum in ipsa projectione differre videtur, ita quoque vires similes, & ad nocendum, & ad juvandum obtinere credendum est. quo fit ut pauca de hac exercitatione nobis dicenda relinquantur. Illud minime silentio obvolvi debere sentio, veteres scilicet non sine mysterio Æsculapium, atque Apollinem, ambos medicinæ auctores, ambos sanitatis magistros arti jaculandi tamquam Deos præfecisse; nimirum hac sententia innuentes, hujuscemodi exercitationem bonæ valetudinis conservationi, bonique habitus acquisitioni strenuam opem afferre. cujus exercitationis postquam plures species effecimus, alias à jaculorum, sive sagittarum varietate desumptas, alias ab arcubus seu balistis, quibus illæ emittuntur, acceptas, omnes eandem plane facultatem possidere autumo, nisi quod eos, qui in ferreis vocatis palis jaciendis exercentur, hoc admonitos velim, ut magnam curam adhibeant; quoniam sæpenumero peritonæum disrumpi, intestinaque in scrotum descendere, & per consequens hernias in similibus exercitationibus generari experientia compertum est : cumque in emittendo maxima vis, atque intensa spiritus retentio adhibeatur, pectori adstricto atque infirmo hujuscemodi jaculationem adversari puto. Non est quoque illud ignorandum, quod [b] Marcus Tullius memoriæ prodidit, Philoctetem, dum cruciaretur non ferendis doloribus, propagasse tamen vitam aucupio sagittarum jaculatione facto. quod an faceret exercitatio

[a] Lib. 2. c. 12.

[b] 5. de finib. bon. & mal.

tatio ipſa, an delectatio illam inſequens, mihi ab utroque factum veriſimile videtur.

CAPVT XI.

De Deambulationum qualitatibus.

SI ullum eſt exercitationis genus, quod illis, qui ſanitati operam navant, maxime quærendum, atque cognoſcendum ſit, quodque ceteris quibuscumque frequentius à cunctis fere hominibus, omnique tempore exerceatur, unam proculdubio deambulationem eſſe nemo negabit: ſiquidem nullus eſt, ſive puer, ſive adultus, ſive ſenex, qui non modo eam præſtantiſſimam, ſed ſolam exercitationem non credat. pauci tamen reperiuntur, qui vel ratione, vel longo uſu, quibus quæque corporis partibus, & proſit, & noceat, perfecte animadverterint: id quod eveniſſe exiſtimo, cum ob varias illius ſpecies, tum ob poſteriorum hominum incuriam, qui & in hujuscemodi rebus & in quampluribus aliis antiquioribus negligentius, atque oſcitantius ſeſe geſſerunt. Quamobrem operæ pretium facturum me eſſe ſpero, ſi, deambulationum ſpecies præcipuas recenſens, conſequenter quid unaquæque tam boni, quam mali efficere valeat, demonſtravero. ſed duo ante cetera ab omnibus conſiderari cupio. Primum quod ſæpe invenire eſt apud auctores medicinæ Græcos & Latinos, præcipi ſimul ambulationes & exercitationes; quaſi illæ ab his ſeparatæ, nec exercitationes ſint; quorum ſententias ſic interpretari volo, ut ſemper, dum ipſas ſejungunt, ſub nomine exercitationum eas, quæ proprie ita apellantur, ſignificent; cum ambulationes communiter, & non proprie exercitationes appellari mereantur: Alterum eſt, duas Galenum, & eos, qui ipſius doctrinam ſecuti fuerunt, deambulationis principales ſpecies tradidiſſe, alteram apotherapeuticam à medicis nuncupatam, necnon poſt relictos aliarum exercitationum labores adhiberi ſolitam, de qua non eſt nunc inſtituti noſtri multa verba facere; alteram ſimplici nomine deambulationis appellatam, qua uti auxilio quodam, aut in affectis corporibus ad reparandam valetudinem, aut in ſanis ad conſervandam atque augendam majores utebantur,

noſque uti poſſumus. atque de hac erit tota noſtra tractatio, cui ideo Galenus nullam propriam differentiam, ut fecit in ceteris exercitationibus, aſſignavit; quoniam, cum tot ſpecies habeat, non parum diverſas, ſub unica illas omnes differentias comprehendere impoſſibile videtur. Deambulationes itaque dividuntur, tum à motu ipſo, à quo (vit ſic dicam) earum eſſentia exiſtit; tum à loco, in quo perficiuntur; tum à tempore. A motu, quoniam *aliæ celeres ſunt*, *aliæ tardæ*, *aliæ vehementes*, *aliæ remiſſæ*, *aliæ multæ*, *aliæ paucæ*, *aliæ mediocres*, *aliæ longæ & rectæ*, *aliæ breves & reverſivæ*, atque hæ, *vel totis pedibus*, *vel ſummis digitis*, *vel calcibus*. A loco, quoniam *aliæ fiunt in montibus*, *aliæ in viis planis*; & quæ in viis planis, *aliæ in inæqualibus*, *aliæ in æqualibus*, & *vel ſub porticu*, *vel ſub dio*, *vel ſub ſole*. A tempore, quoniam *aliæ fiunt hyeme*, *aliæ æſtate*, *aliæ mane*, *aliæ veſpere*, *aliæ ante cibum*, *aliæ à cibo*. Tot enim deambulationum diſcrimina, ne minutius rem partiar) apud auctores, atque ex ipſa rei natura, experientiave reperio: quarum nonnullæ ſane poſſunt eſſe apotherapeuticæ, ſicut apud [a] antiquos fuerunt. At non eſt ignorandum, tunc illas in uſum venire, quando jam confectæ ſint graviores exercitationes, ſive poſt purgationes, quas medicamenta fecerint, & poſt ſublitionem oculorum, & poſt copioſum vomitum: atque hoc deambulationis genus aptum eſt animum remittere, ſpiritum commutare, in ordinemque adducere, quæ diſtenta ſunt ſolvere, itemque thoracem purgare, & facilem reſpirationem reddere, inſtrumenta ſenſus roborare, ventriculum firmare, &, quod maximi refert, omnem affectionem, quæ laſſitudinis ſenſum infert, quæque perturbat, explicare, atque diſſolvere. de iſta loquebatur [b] Hippocrates quando ſcripſit, *deambulationes poſt exercitationes corpora pura reddere, attenuareque, minime vero permittere, ut caro præ labore colliquetur, ſed ipſam purgare.* Atqui deambulationum ſimplicium mediocris ceteris omnibus magis ex uſu eſt: de qua intelligendus eſt [c] M. Tullii locus, quando is Tironi conſulens, ut valetudinem curaret, ab ipſa quinque poſtulari ſcripſit, πέψιν, ἀλυπίαν, περίπατον σύμμετρον, τέρψιν, εὐλυσίαν κοιλίας, id eſt *ciborum coctionem, triſtitiæ carentiam ambulationem, moderatam, oblectationem, & alvi ſolutionem facilem.* mediocrem autem appello

[a] Oribaſius 6. collect. cap. 21.

[b] 2. de diæta prope finem.

[c] 16. famil. Epiſt. libro Epiſt. 18.

pello ambulationem, quæ inter differentias enumeratas nihil alioquin excedit, aut deficit, multa tamen, atque contenta sit, quemadmodum ambulationem profuturam esse debere tradidit [a] Antyllus, quæ, ut sentit idem, capiti, oculis, gurgulioni, thoraci, nisi adsit sputum sanguinis, male affectis auxiliatur. De hac loquebatur Seneca, quando sese destillationi, à qua valde affligtabatur, deambulatione succurrere fatebatur; hanc eandem pro insania, proque asthmate curandis [b] Cælius Aurelianus commendabat: est vero etiam maxime utilis stomacho humescenti, dolenti, & in quo alimenta coacescunt, corrumpunturve. In arquatis, sive ictericis curandis ea usus Archigenes invenitur. similiter efficax est ad mulieres, quibus suppressæ sunt purgationes, & cum alvus sistitur, cibi supernatant, urina retinetur. non mediocriter quoque coxendicis morbis prodest, & ad summam omnibus iis, in quibus necesse est, aut à superioribus partibus ad inferiores aliquid defluere, aut quæ ad inferiores partes propensa feruntur, excernere. Jam vero febrientibus omnibus deambulatio hujuscemodi obest, nimirum quæ, ut sentit [c] Galenus, calorem, & consequenter febres augeat; nocet epilepticis, sanguinem excreantibus, mingentibusve, aut seminis defluvium patientibus. Porro velox deambulatio magnopere calefacit, magnitudinem carnis, si quid aliud, tollit, cujus gratia [d] Cælius Aurelianus eam in colicis affectibus, in quibus requiritur calor, atque in polysarchia adhibendam esse judicavit. Ambulationes tardæ fere eadem præstant, quæ ab apotherapeutica effici diximus: quocirca valetudinariis senibus imbecillioribus, & iis, quos post cibum ambulare delectat, quique nuper à somno expergiscuntur, aut ad majores exercitationes ineundas sese præparare volunt, aut quavis parte dolent, accommodatæ erunt. Has etiam esse crediderim, quas [e] Hippocrates, Avicenna, & Haly à cena ad magis cibum in ventriculi fundo, ubi citius absolvitur coctio, accommodandum probarunt, quasque Galenus VII. Methodi pro reficiendis corporibus exiccatis commendat. In capitis dolore [f] Cælius Aurelianus probavit, *ut laborans deambalatione exerceretur, primo tarda, de hinc medio tempore fortiori, atque paullo erectiori extentis cruribus*; idem & pro epilepticis ambulationem levem probavit,

[a] Oribasius ibid.

[b] Lib. chron. 1. cap. 5. & lib. 3. cap. 3.

[c] 6. Epid. com. 3. aph. 2.

[d] lib. 4. chro. cap. 7. & lib. 5. cap. ult.

[e] 2. de diætâ circa finem.

[f] 1. chronic. cap. 1.

nempe quæ ſine capitis concuſſione humores à ſupremis ad infima deducere, eos leniter diſſipare, attenuare, & univerſum corporis habitum citra noxam calefacere valeat; quarum omnium gratia eam in quartanariis, ubi paroxysmus non affligit, juvare, minorem fatigationem quam ſtare pedibus afferre, tradidit [a] Galenus. In ſpirandi difficultate, & in ſacro igne ſimiliter, quem Græci ἕρπητα, Scribonius *Zonam*, Plinius *circinum* vocant, ambulationem hujusmodi conducere teſtatum reliquit [b] Cornelius Celſus; quam & pro elephantiaſi curanda in uſu habendam eſſe conſuluit cum eo [c] Cælius. vehemens ſive nimia deambulatio frigidos adjuvat, & ea ratione à Celſo ad debellandum corporis tremorem uſurpatur; anhelitum auget, & flatus discutit, ac capita debilia magnopere perturbat, & ob id jure reprehendendus eſt Praxagoras, qui in epilepticis plurimas, & vehementi motu celebratas deambulationes adhibebat: pedibus ſimiliter debilibus, & ſuſcipiendæ podagræ expoſitis nocet; quandoquidem ob nimias deambulationes non raro iſchiadicos dolores & podagram generari, ſcribit Galenus; ſicuti ex adverſo remiſſam arthriticis, & podagricis, & ulceribus internis convenire, inſinuarunt Cælius & Celſus, ubi deambulationem molli ſtramine, coæquato ſolo peractam ipſis commendavit. debent enim (ut ſcriptum eſt à Tralliano) *qui podagra, & articulorum affectionibus turbantur*, μετρίως, & ἄνευ κόπου πολλοῦ *moveri, potiſſimumque ante, & non poſt cibos.* Nam laſſitudo his maxime adverſatur, ut quæ articulos plus juſto calefaciat, & inflammet, ipſique aliam rurſus materiam ex longinquioribus particulis ad ſe attrahentes, arripientesque fluxibus jugiter cauſſam ſuggerant. Multa deambulatio ſecundum [d] Antylli ſententiam juvat eos, qui caput, vel thoracem male affectum habent, & à quibus infernæ corporis partes non nutriuntur, quive in exercitationibus vehementiori motu egent; pauca vero prodeſt iis, qui poſt exercitationes non lavantur, quibus à cibo deambulationibus opus eſt, ut is in fundum ſtomachi deſcendat, & quibus gravitas in corpore ſentitur. Longa, & recta ambulatio minorem, quam brevis, moleſtiam parit, [e] capiti prodeſt: ut non immerito [f] Cælius, atque [g] Cornelius Celſus epilepticis curandis

[a] 1. ad Glau.
[b] Lib. 4. de re med. cap. 7. & lib. 5. cap. 28.
[c] Lib. 4 chro. cap. 3.
[d] Oribaſius ibidem.
[e] Celſus lib. 1. cap. 4
[f] Libro 3. Chron. c.
[g] Lib 3. c. 23.

dis eam ex usu esse judicaverint; at nimis exugit humiditates, atque exiccat. ob idque merito accusandus est Themison, qui atrophia laborantes duodecim stadiorum spatium gressu conficere suadebat. Longa & concitata singultui comprimendo, secundum Ætii sententiam, strenue prodest: brevis sicuti magis fatigat, cum (ut dicebat Aristoteles) ex motu & quiete inter reflectendum orta constans diversitatis illius opera laborem inferat, ita quoque reversionibus illis continuis caput labefactat: & propterea ab eodem Cælio non sine ratione epilepticis damnatur; cujus rei caussa ambulatio quoque circularis merito improbanda est, utpote quæ caput vertiginosum reddat, & oculis vehementer noceat. [a] Cassius medicus antiquus in libello problematum, quem Græca lingua conscripsit, caussam indagans, ob quam motus recto tramite facti vertiginem non generent, sed solum circulares, ob id accidere dicit, quia motus recti minime diflationem materiæ impediunt, circulares vero eam fieri non sinunt, quod aër vehementius illisus prohibeat; ad hæc materiæ intus agitantur, quemadmodum & foris, ubi circumlatæ, neque foras prodire valentes motum in capite vertiginosum afficiunt. sicuti namque icterici omnes externos sapores amaros sentiunt, & qui suffusiones in oculis patiuntur, quoscumque colores rubeos judicant, similiter in circularibus motibus, cum in oculis humores in orbem agantur, omnia externa circumferri videntur, sicque vertiginosa passio oboritur. Ex ambulationibus, quæ cum intensione crurum calcibus incumbendo fiunt, quemadmodum scriptum est ab Antyllo, capiti male affecto conveniunt, itemque thoraci humidiori, utero convulso, purgationi suppressæ, partibus infernis ab alimento fructum non capientibus, & omnino quibus materia sursum repit. Quæ vero extremis digitis obeuntur, eas observatum fuit, proprie lippientibus, & alvo suppressæ utiles esse. Quæ vero totis pedibus fiunt, cum sub aliqua semper prædictarum differentiarum comprehendantur, ipsarum etiam facultates obtinere, rationi consentaneum est. Atque hæc de speciebus ab ipso motu desumptis.

[a] Probl 38.

CAPVT XII.

Iterum de deambulationum qualitatibus.

INter deambulationum ſpecies, quæ à loco accipiuntur, illæ, quæ fiunt in montibus, aut adſcendendo, aut deſcendendo exercentur, ſi fiant adſcendendo, valde profectò univerſum corpus fatigatur, quoniam referente [a] Galeno attolluntur eo motus genere, & perinde ac onus quoddam ſuſtinentur ab iis, quæ primum moventur inſtrumentis, reliqua corporis membra univerſa. ſcribit [b] Ariſtoteles *ambulationes per acclivia, tametſi ſint hebetiores motus, magis ſudorem provocare, quam per declivia, nec non ſpiritum proſiſtere; quoniam gravi cuique, ut deorſum ferri ſecundum naturam eſt, ſic ferri ſurſum contra naturam.* itaque caloris natura, quæ noſtra provehit corpora, ut nihil per declive laborat, ſic per acclive preſſa onere nititur. acriusque ob ejusmodi motum incaleſcit & ſudorem movet, & ſpiritum proſiſtit, cum etiam corporis varius inflexus non nihil afferre cauſſæ poſſit, ut directa ſpirandi reciprocatio auferatur. qua ratione ſecundum Antylli ſententiam talis ambulatio etiam thoraci, qui ſpiritum exiguum ducat, & præſertim ante cibum confert, majorumque exercitationum vicem nonnumquam ſupplet. Legitur de Demoſthene, conſueviſſe ipſum adſcendendo deambulare, atque inter ambulandum orationes pronunciare, quod ſic productæ ſpiritus contentioni, qua oratores in dicendo opus habent, aſſueſceret. Verum enim vero genibus infirmis eadem valde adverſatur; propterea quod dicebat Ariſtoteles, dum adſcendimus, nos corpus ſurſum jactare, diſtentionemque corporis & genuum movere; ad hæc genua ipſa, quæ ſecundum naturam in anteriorem partem flecti nata ſunt, quaſi contra naturam flecti retro, ob idque magnopere dolere atque laborare. Ex altera parte ambulatio declivis, quæ deſcendendo obitur, magis altera à capite ad inferiores partes trahit; at femora invalida non parum lædit, nimirum quæ ex ejusdem [c] Ariſtotelis ſententia in hoc motu contra Naturæ inclinationem ante aguntur, quaſique movendo crura univerſi corporis pondus ſuſtinent, & proinde vehementer fatigantur. Ambulationes, quæ tum adſcenden-

[a] 2. de tuend. valet. cap. 9.

[b] 2. partic. prob 38.

[c] 5. partic. prob.

dendo, tum descendendo peraguntur, à [a] Cornelio Celso comprobantur, eo quod ita varietate quadam corpus universum moveatur; nisi tamen id perquam imbecillum sit. Quæ vero fiunt in viis planis, & æqualibus ex sententia Aristotelis ob motus, quam servant (ut sic dicam) uniformitatem, magis corpus labore afficiunt, & ob naturæ, quam tenent similitudinem, citius labores finiunt, necnon ad spiritum, & ad corpus æqualiter constituendum magis accommodatæ sunt, quam factæ in inæqualibus. At deambulationes per inæquales vias factæ non modo minus fatigant, verum etiam utiles iis sunt, qui cito deambulando defatigantur. atque hoc [b] Antyllus intelligebat, cum ambulationes, quæ in viis peraguntur, minori cum labore fieri scripsit, quam eas, quas in locis deambulationibus dicatis obimus. Hoc idem innuere voluit Acumenus medicus apud Platonem in Phædro, ubi ambulationem in viis, ambulationi in cursibus præposuit, de quo supra latius disputavimus. neque aliud intellexit Ischomachus apud [c] Xenophontem, quando ambulationem, qua ipse in agrum servum cum equo sequebatur, ambulationi in xystis factæ prætulit. in his tamen disterminandis valde refert, numquid in pratis, in locis asperis, an in arenosis efficiantur; quoniam si fiant in pratis, blandissimæ proculdubio sunt, nihil omnino sensus tentant, nihil commovent, at eas caput implere, tum propter odoris suavitatem, tum propter humiditatem, quæ illis inhæret, auctor est Antyllus. Factæ in locis asperis caput replent. Quando autem in arena, & maxime profunda (quod genus est vehementissimæ exercitationis) aguntur, magna efficacia pollent ad omnes corporis partes firmandas, corroborandasque; cujus gratia Augustus dum *coxendice, & femore, & crure sinistro, non satis bene valeret, immo sæpe ea parte claudicaret*, hac deambulatione confirmabatur. sic enim locum [d] Suetonii interpretari debere censeo. ubi eum *arenarum, & arundinum remedio usum* tradit, arenarum quidem, tum ad desiccandas fluxiones, tum ad confirmandam, ut judicavi, coxam; arundinum, ad continendum, & claudicationem impediendum. quod quo modo fieri debet, edocuit Cato lib. de re rust. cap. CLX. Ad materiam subinde, è supernis ad infernas partes deducendam, eamque dissipandam

poten-

[a] lib. 1. c. 2.

[b] Oribasius lib. 6. collect. cap. 21.

[c] In Oecon.

[d] In vita Augusti. cap. 80.

[a] lib. 2. chro. cap. 1.

potentissime existunt, & ideo male forsan à [a] Cælio taxatur Erasistratus, quod deambulatione in arenosis locis paralyticos exercendos suaderet. sub porticu factæ ambulationes, aut loco conclusо, ut spelunca & similibus à [b] Celso, & ab aliis non admodum probantur: quandoquidem aëre libero non fruuntur, sed intemperato, vitioso, crasso, corpusque universum replente: nisi tamen porticus, aut loci cooperti in locis sint domus superioribus, ac tabulis stratis, ubi ambulationes ceteris quibusque ab Antyllo anteponuntur, quod vaporum, qui è terra effluunt, sint expertes, aëremque puriorem habeant. Nec opponendum est huic sententiæ nostræ, quod antiqui cryptoporticus in usum istum exædificatas haberent: quia illis dumtaxat utebantur, quando pluviæ, tempestates, aut immodici ventorum impetus, aërisque iniquitas vetabant, quo minus in aperto aëre deambularent, quo tempore, neque nos illas refutamus. Ceterum quæ fiunt sub dio, omnes factis in porticu à [c] Cornelio Celso præferuntur. A [d] Vitruvio quoque valde celebrantur *Hypæthræ ambulationes, & præsertim si viridia adsint, quod tales magnam salubritatem habeant: & primum oculorum, quod ex viridibus subtilis, & extenuatus aër, propter motionem corporis influens perlimat speciem, & ita auferens ex oculis humorem crassum, aciem tenuem, & acutam speciem relinquit.* Præterea cum corpus in ambulatione calescat, humorem ex membris aër exugendo imminuit plenitates, extenuatque dissipando, quod plus inest, quam corpus potest sustinere, ex quo, ut in hypæthris locis ab aëre humores ex corporibus exugerentur molestiores, quemadmodum ex terra per nebulas videntur: consuluit architectorum princeps amplissima & ornatissima sub dio hypæthrisque ambulando collocari in civitatibus ædificia. Verum enim vero apud [e] medicos subdiales hæ deambulationes plurimas differentias obtinuerunt. nam quando prope mare fiunt, & siccandi, & crassos humores attenuandi vim habent; quando circa flumina & stagna, humectare possunt: sed utraque nocent, & præsertim stagna, ideoque non temere has omnes in epilepticis damnavit Aretæus, quando in mediterraneis partibus aguntur, quemadmodum supradictis sunt præstantiores, ita quoque factis circa mare cedunt. quando in rore, humectant non sine damno: sed

[b] lib. 1. c. 2.

[c] loco citato.

[d] Lib. 5. c. 9.

[e] Oribasius loco citato.

ſed ſi in locis avium volatu frequentatis ambules, efficaciſſimus is motus erit ad evocandum per halitum, & ad levandum, haud ſecus, atque ſi in ſublimibus locis ambules. Quæ deinde ſub dio in locis vento minus perflatis ambulatio efficitur, valet ſecundum Antylli ſententiam ad evocandum per halitum, & ad excrementa diſpergenda: itemque remittit, nec ferit. hanc Ætius in colicis doloribus à frigida cauſſa ortis commendavit. ſed quæ perflante vento peragitur, ſi ſub borea, tuſſes excitat, thoracemque lædit, at vires collabentes firmat, ſenſuum integritatem affert, ſtomachumque diſſolutum roborat. atque de hac fortaſſe loquebatur [a] Cælius Aurelianus, dum ſtomachicis deambulationes ſub dio pro modo virium adhibendas conſulebat; ſi ſub auſtro, caput replet, ſenſuum inſtrumenta hebetat, alvum mollit, atque ad diſſolvendum valet: ſi zephyris ſpirantibus, talis ambulatio ceteris omnibus, quæ in vento fiunt, præſtat: non enim habet inſuavitates boreæ, quin potius manſuetudo ſimul atque jucunditas ſunt conjunctæ. Quæ in Apeliote fit, mala eſt, & ferit, atque ita ſe habent ambulationes ſubdiales in ventis peractæ. Sequuntur, quæ fiunt, vel in ſole, vel in umbra: qua in re auctores diverſa ſentire reperio. [b] Cornelius Celſus, *ſi caput ferat, meliorem ambulationem in ſole, quam in umbra eſſe* dixit, *& meliorem in umbra, quam parietes, aut viridaria efficiunt, quam quæ tecto ſubeſt.* Ex altera parte Oribaſius auctoritate Antylli ductus improbat illam, veluti quæ effundat, caput impleat, atque inæqualitates gignat. quam ſententiam non auderem alteri præponere, niſi & ratio, & veterum medicorum, præſertimque Hippocratis, & Galeni auctoritates teſtatum feciſſent, ſolis radios humanis capitibus maximas noxas inferre. nempe quæ, ſi calida & humida, magis calefiant & eliquentur; ſi ſicca, ſicciora reddantur; & demum quæcumque ſint, ſemper offendantur, modo vel ruſtici, vel alii ſub ſole vivere aſſueti non ſint. Quod probe cognoſcens [c] Hippocrates ſive Polybus ad evitanda capitis detrimenta non quamlibet deambulationem, ſed ſolam in frigore, aut in ſole peractam vetat. Atqui non illud tacendum eſſe duco, *ſemper eligi potius debere in ſole ambulare, quam ſtare; & ambulare velociter, quam ſegniter*; ſicuti præceptum fuit ab [d] Hippocrate in libro de ſalubri diæta. cujus

[a] Lib. 3. chro. cap. 2.

[b] Lib. 1. c. 2.

[c] In 2. de morb.

[d] 5 partic. prob. 36.

[a] 5. partic. Prob. 36.

rei hanc attulit rationem [a] Aristoteles, quod *cum stamus, calor permanet, sicque amplius calefacit. corpus etenim nostrum* (dicebat is) *vaporem quendam tepidum de se continuo mittit, qui proximum, & ambientem aërem tepefacit, unde aër postea ille corpus calidius reddit, cum autem quis in sole movetur, flatus excitatur, qui refrigerare nos potest, quando motus quisque frigidus habetur.* Ambulandum potius *in umbra* (dicebat Celsus) *quam parietes, aut viridaria efficiunt, quam quæ tecto subest: quoniam aër assidua quadam, & blanda ventilatione salubrior redditur.* qui aër quoniam interdum ab arboribus noxiis infici, & corpora deinde contaminare consuevit, ut de nuce arbore, atque Narcisso memoriæ prodidit [b] Plutarchus, propterea hujuscemodi umbras inter deambulandum fugere expediet. Neque item curam adhibere minorem oportet, ut arbores rore suffusæ vitentur, quoniam si per ipsas frequenter quis ambulet, membra faciliter lepra tentantur, atque hujus eam Laitus apud Plutarchum in natural. quæstion. attulit rationem, quod *ros corporibus illabens ipsa mordeat, atque excoriet, vel potius, quod à rore colliquatis arborum superficiebus aspergo quædam noxia inde corporibus affusa inhæreat, quæ partes extimas ipsorum mordeat, atque discindat:* etenim rori vim colliquativam (τηκτικὸν, non δηκτικὸν, & re ipsa, & vetusto codice permotus legendum puto) inesse perspectum satis illud facit, quod ros bibitus gracilitatem inducit, ut mulieres eæ manifesto declarant, quæ alioquin obesæ dum tenuibus vestimentis aut laneis rori colligendo operam navant, eo in exercitio carnes consumunt. In omnibus autem fere proderit sub iis umbris ambulare, quas epilepticis probavit Aretæus, & vertiginosis; sub arboribus *myrto, aut lauro*, aut inter acres & bene olentes herbas *calamentum, pulegium, thymum, mentam*, maxime quidem agrestes, & sponte nascentes: sin harum copia desideretur, inter humano cultu procreatas. Est in hac quoque non exiguum discrimen respectu cæli, quod, dum serenum est, tunc ambulatio levat, per halitum evocat, attenuat, bonam respirationem, & movendi facilitatem parat: dum vero nubibus obtegitur, gravitatem affert, per halitum non evocat, tandemque caput implet. De ambulationibus faciendis, vel hyeme, vel æstate, vel alio tempore, diximus in libro [c] quarto, ubi tempus

[b] 3. Sympo. prob. 1.

[c] Cap. 11.

pus exercitationibus accommodatum definivimus; supereſt tantum illud adnectere, *ambulationes quaslibet ante cibum fieri debere, tum mane, tum veſpere:* quandoquidem matutina *alvum emollit*, ſi credimus Antyllo, *ſegnitiem à ſomno contractam diſſolvit, ſpiritusque attenuat, calorem auget, & appetitum excitat:* quinimmo [a] Hippocrates hanc eandem humidioribus temperamentis convenire, quod humoris tranſitus exinaniantur, neque animæ meatus occludantur, ſcribit: ſicut, & attenuare, necnon partes circa caput leves, agiles, ac promptas reddere, & alvum ſolvere confirmat. veſpertina vero ad ſomnum hominem præparat, ac inflationes diſpergit, caput tamen debile male afficit, od idque jure accuſatur Serapion à [b] Cælio, quod epilepticos imperaret circa veſperam ambulare, ac rurſum conquieſcere, & deambulationem repetere. *Poſt cibum* diximus *exiguam ambulationem aſſuetis convenire, atque illis, quibus non ſine labore in fundum ventriculi deſcendit cibus:* illis pariter, quibus caput repletum eſt, lentam poſt cibum deambulationem commendavit, [c] Galenus, ſecutus fortaſſe in hoc [d] Aretæum, qui in vetuſto capitis dolore eandem in uſu habendam voluit, quamquam ſecundo de compoſ. medicam. ubi de dolore capitis ex ebrietate agit, velit, neque multum comedendum, neque ſtatim à cibo deambulandum. In reliquis quo modo conveniat, non video; & propterea Dioclem medicum antiquiſſimum & clariſſimum ſatis mirari non poſſum, quod phthiſicos deambulatione poſt prandia vexandos eſſe voluerit, quæ ſicuti concoctionem ciborum interturbat, ita multos ad caput vapores efferri, atque ibi in humiditatem converſos ad pectus & pulmonem diffluere facit, quo nihil phthiſicis contingere pernicioſius poteſt: eo magis, quod licet [e] Hippocrates hujuſcemodi deambulationes in humidioribus temperaturis approbet: alvum tamen, corpus, & ventrem ſiccare confitetur: ne illa omnia in medium adducam, quæ in hujuſce generis ambulatione ſcripta ſunt in libro de inſomniis Hippocrati adſcripto. qui liber cum multa ſuperſtitioſa contineat, forſan aliquis iis, quæ ibi de ambulatione poſt prandium in pluribus commendata dicuntur, paucam fidem adhibeat. Hactenus de ambulatione, jam cetera aggrediamur.

[a] 2 de diæta. circa finem.

[b] lib. 1. chro. cap. 4.

[c] 6. de tuend. valet. cap. 7.

[d] lib. 1. curat. chron. cap. 2.

[e] 2. de diæt.

Explicit Liber Quintus.

HIERONYMI MERCVRIALIS DE ARTE GYMNASTICA LIBER SEXTVS.

CAPVT I.

Quos Erectum stare effectus pariat.

EOs, qui pedibus erecti permanent, exerceri, quoniam abunde in superioribus demonstravimus, hanc rem amplius in disputationem revocare prorsus ridiculum foret, proinde, quot modis hæc exercitatio varietur, quosque quæque pariat effectus, declarabo. Quod etenim hæc exercitatio privatim dorsi partes afficiat, [a] Averroës, inter Arabas non infimus, satis aperte dixit. Qui igitur illud debile à natura, vel casu sortiti sunt, summo studio id exercitationis genus evitare debent, nempe quod, ut sæpius diximus, majorem, quam ipsa ambulatio, defatigationem pariat: quibus etiam in renibus inflammatio, vel ulcera orta sunt, ne stent, magnopere cavendum esse, censuit [b] Rufus Ephesius. debent quoque hujuscemodi exercitationem aversari, quos vel herniæ labor sollicitat, vel in cruribus, aut scroto varices dilatantur, vel ulcera in inferioribus partibus orta sunt, aut qualibet de caussa oriuntur. quam sententiam nisi medicorum auctoritas confirmasset, veram tamen esse ipsa ratio persuaderet: quæ scilicet ostendit, in stantibus graves humores citra difficultatem proruere, eosque modo hernias, modo varices, modo ulcera generare, fovere, & augere: nam quod varices generentur, etiam [c] Juvenalis poëta cogno-

[a] 6. collect. cap. 2.

[b] Lib. de pas. renum.

[c] Satyr. 6. vers. 396.

cognovit, qui cum quandam mulierem Janum rogantem de amici victoria futura derideret, volens significare ob importunas mulierum petitiones haruspicem, si cunctis inservisset, stando, (sic quisque haruspex pro aliis rogabat Deum) non parum laboraturum, ait:

——— *varicosus fiet haruspex.*

[a] Marium quoque scimus omnes, laboriosum virum extitisse, ob quod si quis dicat, ei varices, quibus afflictabatur, in ambobus cruribus ortas ob nimios in stando labores, eum minus erraturum existimarem. Verum enim vero, & in hac exercitatione non paucæ diversitates reperiuntur: propterea quod tempus, locus, atque situs varias quasi species efficere videntur. A tempore nascuntur duæ species, quando aut ante cibum, aut à cibo, quis stando, & vel pauco tempore, vel multo exercetur. A loco sumuntur differentiæ, quoniam *vel in sole, vel in umbra, & hac aut clausa, aut aperta statur.* A situ demum evariantur standi genera, quando *vel uno pede, vel ambobus, & vel iis totis, & planis, vel extremitatibus eorum, calcibus scilicet, & summis digitis stamus,* Ante cibum stare ventriculi excrementis inaniendis auxiliatur, asthmaticos, & difficiliter spirantes adjuvat, ventrem emollit, urinam provocat, crura & pedes corroborat, & siquando deambulationi vacare non concedatur, illius vices supplere potest. Vertiginosis tamen, & quibus ad superiora rapiuntur vapores, nullo pacto conducit, cum ex tali erecta statione facilius caput à fumis petatur: nam tantam ad hoc efficiendum potentiam similis exercitatio habet, ut nonnulli boves, & cetera animantia (quod scripsit [b] Aristoteles) minus homine tussire, minusque catarrhis vexari crediderint: quoniam ipsis minime erectis stantibus haud ita vapores natura sursum tendentes in eorum capita ferri possunt. Qua item ratione eos omnes damnare vehementer soleo, qui, si alto capite dormiant, minus à catarrhis se vexatum iri putant, cum potius contrarium eveniat, ut scilicet qui humiliori, & fere ceteris membris æquali capitis situ dormiunt, vel aliter jacent, minus à vaporibus capite tententur, minusque à capite ad pectus humores defluant. Quamvis secus judicandum sit, ubi

[a] Plut. in ejus vita.

[b] Petrus Aponensis 10 partic. prob. 1.

quis ventriculi in conficiendo cibum debilitate vexatur. Quo in caſu Poſidonius apud Ætium magnopere ſtudendum eſſe juſſit, ut in decumbendo caput altiori ſitu contineatur, quo cibus magis in ventriculi fundo accommodetur, & ob nutrimentum minori moleſtia coquatur. Atque hoc intelligi debet de iis, qui multum ſtant: ſtare etenim pauco tempore exiguum quid prodeſſe, neque multum obeſſe poteſt. Qui porro communi illo effato, *Prandia poſt ſtabis*, inducti, poſt ſumptos cibos ſtare delectantur, ii ſcire debent, ſi mediocri quodam tempore ſtetur, deſcenſui ciborum in ventriculi fundum id inſigniter cooperari, & conſequenter illorum concoctionem perbelle adjuvare, nec alioqui ullam effatu dignam læſionem afferre: verum ſi multo tempore ita quis permanſerit, præter moleſtiam, qua ob ciborum interdum pondus, præter laſſitudinem, qua ex labore afficitur, varias item offenſiones ſubire cogitur. Primo namque major vaporum copia ſuperiorem corporis regionem impetit, major humorum multitudo ad inferiora præcipitat, atque inde ulcera in cruribus, gonagras, & podagras generat, deinde thoracem, atque ſpirationem univerſam non parum labefactat, uti ex difficultate ſpirandi tunc apparente facile quisque cognoſcere valet: poſtremo renes, atque veſicam, & totam mingendi actionem vitiant, quando videlicet crudi humores ex ſimili ſitu ad eas partes deferuntur, renesque & lumbi vehementer incaleſcunt, debilitanturque. ut non temere videatur præcepiſſe [a] Rufus Epheſius, *ne quis ulceribus renum laborans, etiamſi morbus inclinare cæpiſſet, ſtaret.* Statio in umbra ſemper aliquibus ex prædictis differentiis adnectitur, ut ſit multa, vel pauca, vel à cibo, vel ante cibum, & proinde qualicumque adnexa reperietur, illius effectus continuo exprimet, modo umbræ ratione aliquid ſecus non accedat. hoc autem dico, quia ſæpenumero umbra, vel eſt locorum concluſorum frigidorum, atque humidorum; vel noxiarum arborum, vel alterius pernicioſæ rei, quas omnes corpus maculare, & ſanitatem deſtruere nemo negabit. Ceterum de ſtantibus ſub ſole in hunc modum determinandum eſſe judico, quod ſcilicet ſtare ſub ſole in æſtate ſummopere calefacit. immo ſententia eſt Ari-

[a] Lib. de affection. renum.

[a] Aristotelis, *cum stamus in sole nos magis deuri, quam dum movemur*, etsi per se motus ipse quoque calefacere valeat, quod alias fusius explicavimus. Si igitur ita est, rationi consentaneum efficitur, juvamentum insigne valde frigefactis corporibus inde accedere, veluti hydropicis, cacecticis, pro quibus id à [b] Cælio, & omnibus fere medicis laudatur. In ictericis item curandis tali insolatione usum Archigenem reperio. ne interim silentio prætermittantur ea, quæ apud Ætium ex Antylli sententia leguntur, insolatione scilicet variis modis antiquos usos fuisse, alias cum unctione, alias sine unctione, modo sedendo, modo jacendo, modo stando, interdum ambulando, interdum currendo : de quibus omnibus in hunc modum decretum est, quod si insolatio administretur non purgato prius corpore, maximum capiti nocumentum affert: unde sæpenumero mirari mihi contingit, quo genio ductus [c] Plinius major, *non modo purgato corpore, verum etiam post cibum in æstate sub sole maneret, ac deinde in frigida lavaretur :* de hac etenim locutos fuisse medicinæ [d] auctores arbitror, quando dixerunt, ab illa corpora plusquam par sit incalescere, febres, atque capitis dolores gigni : Nam si antea quam corpora soli exponantur, opportune exinaniantur, aut sine unctione, aut cum unctione fieri potest : si fiat citra unctionem, capiti diuturna frigiditate laboranti succurrit, quod illud durius, atque impassibilius reddat, & ob id merito in epilepsia curanda à [e] Methodicis nonnullis commendatur, modo sit insolatio moderata : sicut item in ea insaniæ specie juvare creditur, quæ à frigida intemperie ortum ducit : præterea occultas difflationes auget, sudores elicit, carnem conservat, pinguedinem tollit, œdemata omnia, & præsertim hydropica deprimit: neque tamen ipsa noxis suis caret, quandoquidem mora quævis sub sole bilem auget, & consequenter iis, quibus calor natura mordax est, valde adversatur, ut à [f] Galeno scriptum est, spiritumque crassiorem, densioremve efficiens, asthma, & orthopnœam exacerbat. Ceterum si absque unctione insolatio adhibeatur, in ceteris eosdem effectus parit, nisi quod corpus exiccat magis, tanquam pingui illo adusto, & subinde majori nigredine superficiem totam inficit, necnon carnem instar

[a] 5 sectio. prob. 36.

[b] Lib. 3 c. 3.

[c] Plin. nepos. lib. 3 epist. 5.

[d] Galenus de causis morb.

[e] Cæl. lib. 1. c. 4. & 5.

[f] 6 epid. com. 1. aph. 10 & 2. de tuend. valet. cap. 12.

instar cauterii cujusdam densas minus per insensibilem transpirationem excrementa divaporari facit. qua ratione hujuscemodi insolationem ad minuendam polysarchiam ab [a] Ætio laudatam censeo. Verumtamen duo hic animadversione digna esse existimo, alterum, quod medicos, ubi sub sole moram probarunt, prætegi pannis capita voluisse opinor, quoniam, præter Cælii auctoritatem, & ratio, & experientia demonstrant, capita detecta, si soli exponantur, valde offendi, nempe quæ supra modum calefacta vapores à toto corporis ambitu ad sese attrahunt, sicque omnem malorum iliadem, & præ ceteris catarrhos ibi generant: quod minime, ubi capita teguntur, evenire suspicandum est, propterea quod, ut scripsit [b] Aristoteles, induta corpora à sole minus calefiunt, quam nuda, cum ab illius radiis minus feriantur. atque hoc totum à [c] Galeno significatum credo, ubi dixit, *eos, qui nudi sub sole manent, universum corpus calefacere, qui vero induti, caput solum*: nam demonstratum est à nobis libro tertio, majores nostros numquam fere caput tegere solitos: ne miremur Galenum, dum indutos scripsit sub sole, capite tantum valde incalescere dixit. Alterum animadversione dignum est, quod, sicuti sedentes & stantes sub sole vehementius incalescere, sive potius deuri experientia constat, quam ambulantes & currentes: pariter & ceteras prædictas affectiones, tam bonas, quam malas facilius recipiunt. Atque hæc universa à nobis dicta de stantibus planis, ac totis pedibus intelligantur, stare namque calcibus innixos non modo laborem ac molestiam inducit, verumetiam nullum juvamentum effatu dignum præstare creditur: quemadmodum similiter eos, qui summis digitis stare conantur, præter fatigationem illico succedentem, partes illas callis molestissimis afficere compertum est, & præsertim quando quis eo frequenter utatur; hi siquidem illud unum commodum nonnumquam recipere videntur, ut longius multis aliis prospectare valeant, cujus gratia ab antiquis *speculator*, sive σκώψ pingebatur facie hominis stantis supra digitos, summamque manum ad umbellæ formam superciliis admoventis, ut Æschylus in Theoris meminit.

[a] Lib. 1. ser. 3. cap. 32.

[b] 2 partic. prob. 39.

[c] lib. de causis morb.

CA-

CAPUT II.

De pugnarum effectibus.

PUgnarum, quæ majoribus noſtris ad valetudinem inſervierunt, quæque etiam temporibus noſtris inſerviendi ſimiliter facultatem obtinent, *aliæ fiunt cum armis fictis, neque incidentibus, vel pungentibus adverſus hominem, aliæ adverſus columnam, aut palum, aliæ adverſus umbram.* atque omnes vel fieri poſſunt à pugnantibus corpore, nequaquam armatis, aliæ ab armatis. Armorum pugnam adverſus hominem, vel columnam inter magnas exercitationes repoſuit [a] Galenus, quem imitatus [b] Averroës inter Arabas non infimus dixit, *certamen cum enſibus factum eſſe ex velocibus, atque fortibus exercitiis.* quæ omnia de illis, qui non armati certant accipienda puto, quando armatum certare inter exercitationes ſimul, atque opera manifeſte repoſuit [c] Galenus, qui ſimiliter certare adverſus umbram (σκιαμαχεῖν dicunt Græci,) celerem citra robur exercitationem eſſe judicavit, ut [d] Avicenna quoque, & Paullus poſt ipſum cenſere viſi ſunt. Cum itaque res ita ſeſe habeat, pugna non armatorum tam adverſus homines, quam adverſus columnam adminiſtrata in primis magnopere calefacit, excrementa educit, ſudores ciet, exuperantem carnem ſupprimit: & proinde à [e] Cælio in curanda polyſarchia adhibetur, deinceps brachia atque humeros confirmat, crura & pedes mirum in modum exercet, ceterum capita debilia, & vertigini obnoxia non parum labefactat. renibus item laborantes hujuscemodi exercitationem fugere præcepit [f] Galenus. σκιαμαχία porro, ſive adverſus umbram certatio corpora tenuat, carnes & ſuccos detrahit, quod celeribus exercitationibus convenire ſupra monſtravimus, proprie autem ſecundum [g] Galenum brachiorum atque manuum exercitatio exiſtit: præterea valet, ſi [h] Antyllo credimus, ad ſedandam affectionem laſſitudinis ſenſum referentem, ad humores firmandos, ad nervorum imbecillitatem & tremorem corrigendum. eſt etiam utilis vitiis, quæ thoracem infeſtare ſolent, confert renibus, & colo inteſtino, materiam ad inferiores partes deducit, & præſertim

[a] 6 epid. com. 1. Apho. 6.
[b] 6 coll. c. 2.
[c] 2. de tuend. valet. c. 8. 10.
[d] lib. 1. fen. 3. doc. 2. c. 2.
[e] lib. 1. chro. cap. ult.
[f] 6. Epid. com. 1. aph. 5.
[g] 2. de tuend. valet. c. 10.
[h] 6. collect. apud Oribaſium cap. 21.

in iis, qui pedibus imitantur pugiles, quique non ſolum manibus cum umbra depugnant, verum etiam cruribus, interdum tanquam ſalientes, interdum vero tanquam calcibus cædentes. Ad eadem omnia ſimiliter valet pugna adverſus palum effecta, quæ tantummodo in hoc ab umbratili differt, quod palum percutere brachiis majorem vim infert, quam aërem ferire. Non eſt tamen ignorandum, pugnam adverſus hominem pugnantem initam, magis exercere, & vim majorem corporibus inferre, quam iſtam: quoniam, ut ab [a] Alexandro perbelle ſignificatum eſt, *athleta, ſi obnitatur antagoniſtæ, fortitudinem ejus auget; ſin cedat, neque reluctetur, robur ejusdem reſolvit.* Atqui ea pugna, quæ corporibus pugnantium armatis exercetur, inter vehementes exercitationes collocanda eſt, quæ, cum robuſta & valida corpora efficere debeant, jure merito Nicias apud Platonem in eo dialogo, qui Laches inſcribitur, dixit, quod τὸ ἐν ὅπλοις μάχεσθαι, ſive *armatum pugnare* corpora robuſtiora, ſi quod aliud exercitationis genus, reddit, neque ullo alio minorem laborem parit. De hac quoque exercitatione ab [b] Antyllo proditum reperitur, corpus ab ipſo ad motum aptius & ad carnem ſuſcipiendam reddi, verumtamen propriam atque maximam ejus pollicitationem exiſtere, ut corporis firmitatem, & longam reſpirationem gignat, cum illi, qui ſeſe pugnis ſimilibus dedunt, omnem aliam ſpiritus expulſionem ferre poſſint: facit autem hujuscemodi pugna carnem laxam & mollem, necnon capiti admodum noxia eſt, præſertim quando galea plus æquo obtegitur, cujus pondere preſſum non parum laborat. illud hic non ignorari volo: ὁπλομαχίαν ſive *armatæ pugnæ exercitationem*, ne quis decipiatur eandem eſſe exiſtimans cum armata luctatione, ὁπλιτοπάλη ab Æſchylo vocata, quandoquidem hæc tamquam luctæ ſpecies armis in manibus nullo modo utebatur; ſed dumtaxat certantes totis corporibus armabantur, ſicque armati invicem luctabantur, cujus luctationis arbitror volutationem illam armatam, ſive celerem agitationem, quam [c] Galenus in numero vehementium exercitationum repoſuit, ſpeciem quandam extitiſſe. An vero de hac armata pugnæ ſpecie intellexerit Cælius Aurelianus, quando in curanda polyſar-

[a] 2. libro, prob. 120.

[b] Loco citato.

[c] 2. de tuend. valet. cap. 10.

lysarchia post plurima alia exercitationum genera comprobata dixit. *Tum hoplomachia, hoc est armorum ficta conflictio:* apud me dubium nullum, ut ex superioribus patet, relinquitur: quoniam, etsi nomen Græcum hanc ipsam significare videatur, nihilominus, & nominis ab ipso illata explicatio, & usus demonstratus manifestum argumentum faciunt, eum de pugna illa sermonem facere, quæ nudato ab armis corpore exercetur, quæque ad diminuendam carnem à nobis laudata fuit, cum hanc postremam carnem, sed mollem & laxam potius augere Antyllus judicaverit. De gladiatoria pugna non videtur hic locus exposcere, ut sermo ullus habeatur, propterea, quod cum armis incidentibus ac pungentibus antiquitus ageretur, vel in lethalia vulnera, vel in alterius pugnatoris, aut etiam utriusque necem, plerumque terminabatur. Vnde neminem non videre arbitror, quantum absit, ut similis concertatio ullam profligandis morbis, tuendæve sanitati opem afferre valeat: ea enim est, quæ hodie apud multas Christianorum nationes sub *duelli* nomine non sine magna civitatum aliquando clade exercetur, quamque & antiquis & nostris temporibus ab uno hominum inimicissimo Sathana repertam ad perdendas animas fuisse semper credidi. quod namque non monomachiam antiquorum, ut falso probare conati sunt, qui hucusque duellum tractarunt, sed potius gladiatoriam duellum hujusce temporis referat, præter multa in quarto libro à nobis declarata, hoc item attestari videtur, scilicet iisdem armis, atque eodem prope fine duellatores concertasse, quibus olim gladiatores pugnabant: illud unum intercedit discrimen, quod illi tum gloriæ cujusdam inanis gratia, tum præmiorum spe, sed fere semper vi quadam, utpote vel ad supplicium condemnati, vel in id empti, atque edocti ad certamen, ducebantur: isti vero sponte, & nullis cogentibus, nisi solius honoris vana quadam, & falsa defensione prolectante aguntur: ut hac ratione minus excusatione digni habeantur, cum sponte in propriam ruant perniciem. Vtinam resipiscant tandem homines, videantque id quod Barbari fere nulli agunt tanto minus Christianos decere: sic profecto & multæ urbes, quæ ob hoc intestinis & sævissimis dissensionibus exagitantur, ad

meliorem ſtatum revocarentur, & multorum animabus corporibusque melius conſuleretur. At ne longius à propoſito noſtra divagetur oratio, hæc ſufficient, ſi illud addidero, quod [a] Celſus, [b] Scribonius, [c] Plinius, Aretæus, atque alii plurimi referunt, ab antiquis ſcilicet creditum fuiſſe, *gladiatoris jugulati ſanguinem epotum juvare epilepticos.* quam rem potius ad prodendam ipſorum ferinam ſuperſtitionem, quam ut ullam fidem adhibendam cenſeam, ſignificare volui.

[a] lib 3. c. 23.
[b] lib. de comp. cap. 18
[c] lib. 28. c. 1.

CAPVT III.

De quarundam aliarum exercitationum qualitatibus.

MVlta apud antiquos extiterunt exercitationum genera, quæ quoniam non ita frequenter uſurpabantur, ab auctoribus celebrata non inveniuntur: inter hæc autem primo ſeſe offert τὸ ἀκροχειρίζεσθαι, vel *manibus ſummis concertare*, quod, ſive luctæ ſpecies aliqua foret, ut nonnulli crediderunt, ſive ſeparata quædam exercitatio, ut [d] Galenus cenſuiſſe videtur, ubi poſt luctam alias quaſdam exercitationes adnumerans acrochiriſmum nominat, facitque manifeſte à lucta diverſum, conſtat ipſam apud [e] Galenum, [f] Ætium, [g] Paulum, & [h] Avicennam inter veloces ſine robore exercitationes locum obtinuiſſe, & proinde calefaciendi, corpora tenuandi, carnes, ſuccoſque detrahendi facultatem poſſidere, ut appoſite inſinuare viſus eſt [i] Hippocrates, apud quem legitur *acrochiriſmum attenuare, & carnes ſurſum trahere*, proprie vero manus atque brachia ſecundum [k] Galenum in ipſa exercitantur. ex quo fit, ut illis conveniat, quibus has partes corroborare in animo eſt, ſicut iis valde nocet, quorum chiragra, vel alius morbus, & manus, & brachia infeſtare ſolet. de hoc locutum eſſe [l] Celſum quis credere poteſt, ubi in iis qui ab arida tuſſi exagitantur, exercitationes manibus peractas probat. Porro ἐκπλεθρίζειν, id eſt, *ecplethriſſare*, à [m] Galeno inter exercitationes citra robur & violentiam celeres recenſetur. Avicenna autem illud ex fortioribus eſſe dicit, niſi velimus ipſum in comparatione ad debilia loqui, quemadmodum ex verbis ejus videtur:

[d] 2. de tuend. valet. cap. 8.
[e] 2. de tuend. valet. c. 10.
[f] lib. 3. c. 3.
[g] lib. 1. c. 17.
[h] lib. 1. fen. 3. doc. 2. c. 2.
[i] 2. de diæta circa finem.
[k] loco citato.
[l] lib. 4. cap. 4.
[m] Loco citato.

tur: alioqui & veritati ipsi, & Galeno, à quo ista omnia accepit, manifeste repugnantia scripsisset. Est igitur talis exercitatio in primis ad ea omnia utilis, quibus celeres conferunt: sed peculiariter crura & pedes exercet: thoracem quoque non parum fatigat, cui, dum aliquo pacto male vexatur, valde obesse reor, haud secus atque capitibus male affectis vehementer nocere credo, utpote quæ ex jugibus illis reversionibus, quasique circuitionibus facillime tum vertiginosas, tum apoplecticas affectiones incurrere queant. Ex eodem quoque exercitationum censu est, & πιτυλίζειν sive *pitylissare*, aut *pitylisma*, ut placuit [a] Politiano. quod quamquam à Galeno, atque Avicenna inter veloces citra violentiam adnumeretur, mea tamen sententia haud prorsus vehementia aliqua caret, cum status ille supra pedum extremitates, necnon velox manuum modo antrorsum, modo retrorsum agitatio haudquaquam sine musculorum intentione, & proinde sine vi, aut robore quodam peragi possit. Vnde in hujuscemodi exercitatione obeunda vehementer incalescere corpora affirmare non dubito. Ad hæc motus iste brachia insigniter exercet. sed eos, qui capite sunt imbecilli magnopere labefactat: pedes etiam podagris suscipiendis obnoxios reddit. ego vero peculiarem illius usum extitisse autumo, quando post longam brachiorum valetudinem, torporemve, ea motibus undequaque faciendis assuefacere, nec non à torpore liberare in animo habebant. Sunt præterea à [b] Galeno nonnulla alia exercitationum genera adnumerata, & ab [c] Avicenna comprobata, quæ, quod aliqua ex parte valetudini, & corporis habitui conferant, omnino prætermittere nolui: nam si quis alteri jubeat, ut se violenter detrahat, inflectatque, dum ipse non manibus modo, verum etiam cruribus, spinaque constans, inflexusque resistat, quo genere Milonem ipsum sese exercitasse ferunt, dum convellere se, movereque de loco volenti permitteret, uterque vehementer exercebitur, incalescet non parum, roburque membris non leve ingenerabit. de simili enim exercitatione locutum opinor [d] Cælium Aurelianum, quando pro polysarchia minuenda voluit ita affectos alienis laboribus, hoc est colluctantium, vel exercentium, quam Græci *haterocopiam*,

[a] In Miscel. cap. 38.

[b] 2. de tuend. valet. cap. 9.

[c] loco citato.

[d] lib. 5. chron. cap. ult.

vel trachelismum vocant, exerceri, verumtamen illis maxime verenda eſt talis exercitatio, qui vel pectore, vel dorſo, vel capite non admodum valent. Pari etiam pacto ſi quis (vt Milo factitabat) convellere ſe, movereque de loco volenti permittat, crura maxime corroborare poterit, quemadmodum manus maximopere exercebit, eisque fortitudinem acquiret, ſi pugnum alicui aperiendum, vel malum punicum, aut tale quippiam manibus complexus auferendum præbeat: quod tamen arthritidi, aut chiragræ obnoxiis minime congruet. Robur autem partium tum exercet, tum firmat, ſiquis alterum complexus medium, aut etiam ipſe medio comprehenſus, manibus digitisque pectinatim junctis, aut quem complectitur abſolvere ſe jubeat, aut ipſe ſe à complectente ſolvat: niſi quod in hoc periculum imminet, ne viſcera labefactentur ex nixibus illis, qui adhibentur, dum diſſolutio quæritur. Ita etiam ſi quis alterum, qui verſus ipſum ſe inclinet à latere aggreſſus, ilia manibus complexus, ceu onus aliquod ſublatum invicem protendat, reducatque; ac magis, ſi dum geſtat, ipſe nixu, renixuque corporis utatur: ſic namque ſpinam univerſam corroborabit, lumbos tamen atque renes debiles habentibus nocebit. Æque vero qui pectoribus ex adverſo innixi magno ſe conatu invicem retrudunt, & qui à cervicibus pendentes deorſum trahunt, vehementer quidem exercentur, & per conſequens robur corpori univerſo comparant: at periculum ſubeunt, ne thoracis vaſa aliqua rumpantur ipſis, neve aut caput, aut collum male afficiant. Hæc itaque omnia tametſi apud veteres inter ceteras exercitationes haberentur, nihilominus haud ita in frequenti uſu fuerunt, & præſertim nobilibus, ac illis qui non ſine ſuavitate quadam ſanitati operam dabant. hac item tempeſtate non deſunt, qui ipſis utantur, quos, modo ratio adhibeatur, penitus avertere nolo.

CAPVT IV.

De ſpiritus cohibitionis facultatibus.

DEtentionem ſpiritus ſpeciem quandam exercitationis eſſe, cum abunde in libro [a] tertio demonſtraverimus, id amplius repetere non eſt opus : illud dumtaxat adjungam non facile reperiri, in quanam differentia locata fuerit, niſi quod animadvertentes nos in hujuſcemodi exercitatione muſculos abdominis, atque thoracis valenter intendi, & ſubinde in partibus interioribus calorem augeri, ut [b] Ariſtoteles, & [c] Galenus memoriæ prodiderunt, eam non fieri ſine vehementia judicare poſſumus : & propter hoc jure ab Hippocrate dictum fuit, *ſpiritus detentionem meatus diſparare*, cutem attenuare, necnon humiditatem ſub cutem extrudere poſſe. A [d] Galeno ſimiliter, & ab [e] Avicenna ſcriptum eſt, *retentionem ſpiritus membra ſpiritualia calefacere, corroborare, & emundare, necnon anguſtas cavitates ampliores reddere.* Quod etenim ſpiritus cohibitus expurgare thoracem valeat, clare conſtat : quippe qui in ipſa retentione undique compulſus in anguſtos ſe recipere meatus cogitur, eosque ſi amplius truſus propulſusque fuerit, etiam penitus tranſire, atque extenuati jam agitatione excrementi nonnihil ſecum arripere, eo prope modo, quo intuemur opifices anguſta inſtrumentorum foramina vehementiore ſpiritus inflatu expurgare : quandoquidem is quanto ulterius per vim coactus impellitur, tantum ab ipſo quædam impelluntur, quædam trahuntur : nam truduntur quæ ante occurrunt, attrahuntur quæ ad latus ſunt poſita, impetu ipſo motus utraque coacta. Quod vero ex retento ſpiritu cavitates evadant latiores, hinc probatur, quoniam ſi thorax in medio corpore locatur, ſane illo magna aliqua inſpiratione aëre impleto, & deinceps ſupremo laryngis oſculo lingulæ opera clauſo, necnon musculis toto thorace preſſo, neceſſum eſt aërem compreſſum undique meatibus corporis univerſis inſeri, ſicque intruſum eos undequaque dilatare, modo inferiores, dum illuc impellitur, modo ſuperiores. ſic ergo per ſpiritus retentionem cavitates corporis amplificantur, pectoris partes emundantur.

[a] Cap. 6.
[b] 2. partic. prob.
[c] 2. de diæta.
[d] 3. de tuend. valet. cap. 2. & in lib. artis med. cap 87.
[e] Lib. 1. fen. 3 doc. 2. c. 2.

dantur, ipsæque atque etiam aliæ interiores calorem concipiunt, cujus merito frigidæ affectiones, & præsertim inflationes removentur. ut non temere [a] Plato sub persona Erysimachi medici, necnon [b] Aristoteles memoriæ prodiderint, *spiritum cohibitum à singultu liberare.* quorum placita secutus [c] Galenus ab eodem non solum singultum, verum etiam tussim à frigida instrumentorum respirationis intemperie contractam extingui testatum reliquit: quod aucta in pectore caliditate ex tali cohibitione angustos quoslibet meatus spiritus compressus penetret, cunctaque sic adæquentur, & ad temperiem pristinam redeant. Hinc fit ut ferme in hanc sententiam venire debeamus, talem exercitationem omnibus illis convenire, qui spiritualia membra frigefacta, debilia, aut excrementis aliter obsessa gerunt, quique expulsiones quascunque corporis aut tardas, aut vitiatas habent. quemadmodum oscitationes, & pandiculationes calido flatus dissipante hujusmodi spiritus retentionem solvere clarum est. ut merito dixerit Hippocrates II. & VI. Epid. *longam respirationem crebrarum oscitationum esse remedium.* In resolutione linguæ exerceri spiritu retento probavit Celsus, sicut & Ætius in omni vocalis instrumenti resolutione: vim namque expultricem excitari, atque confirmari in spiritus cohibitione, argumento sunt multi, & præcipue pueri, qui sive plorando, sive ridendo, sive alio pacto spirationem contineant, aut in ipso actionis tempore, aut paullo post, modo stercora, modo urinas, modo mucos, & à naribus, & ab auribus expellunt: similiter obstetrices istud testantur, quæ ad partus expulsionem faciliorem & celeriorem reddendam parturientes spiritum continere præcipiunt. in quo tamen ipsas sæpe errare scribit [d] Ætius, quando ex nimia hujuscemodi spiritus cohibitione aneurismata, sive arteriarum incurabiles dilatationes incurrunt in faucibus, necnon pupillarum in oculis, ut Avenzoar testatus est. Dicebat [e] Aristoteles spiritu retento melius audire nos, quoniam respiratio strepitum quendam movet, quo cum careant retinentes illam, melius voces percipiunt: quamvis Cassius Medicus aliter sentire videatur. Extat item [f] Plinii auctoritas, quod eversos scandentesque ac jacentes, si quid ingruat, contraque ictus, spiritum cohibere singularis

[a] In convivio.
[b] 2. partic. Problem. 5.
[c] lib. de med. fac. par. &. libro. 2. de symp. caus.
[d] te trab. 4. ser. 3. c. 10.
[e] 11 part. probl. 48.
[f] lib. 27. c. 6.

ris præsidii est. Si igitur à spiritus retentione tot commoda oriri constat, prudenter sane [a] Cælius Aurelianus ipsam asthmaticis, stomachicis, atque colicis curandis egregiam opem præstare scriptum reliquit. [a] lib. chro. 3. cap. 1. & 2. lib. 4. cap. 7. Neque tamen huic tantum tribuere debemus, quin etiam ipsam aliqua ex parte obesse credamus, quandoquidem Asclepiades caput opplere testatus est, cujus sententia à Galeno certe explosa fuit. Ego vero illam prorsus non esse repellendam puto, quoniam manifesto conspicimus dum spiritus retinetur, venas atque arterias colli intumescere, oculos amplificari, genas ad universum vultum contrahere majorem ruborem, tandemque caput totum compati : quæ omnia illius repletionis clara indicia esse, nemo dubitat. Ex quo fit, ut Dioclem tota via aberrasse pro certo teneam, dum *spiritum retentum in epilepsia curanda præsidium afferre* dixit: sicut [b] Cælium laudo, qui in ejusdem affectus curatione spiritus retentionem vitari debere voluit, [b] lib. 1. cap. 4. cum certum periculum immineat, ne tunc sanguine ad caput recurrente morbus magis exacerbetur. In sanguinis quoque rejectatione talem exercitationem à [c] methodicis damnatam invenio, quibus assentiri cogor: [c] Cæl. lib. 2. cap. 23. propterea quod tum à calore in pectoris cavea genito, tum ex vasorum inflatione, distensioneque facillime debilia & relaxata vasa franguntur, fractaque iterum reserantur. Amplius qui vel hernias, vel crepaturas patiuntur, aut peritonæum atque intestina exilia & fragilia ab ortu obtinuerunt, nullo pacto in retinendo spiritu exerceri debent, quoniam hæ partes in actione ista vehementer contenduntur, & per consequens, nisi robustæ sint, citra multum laborem divelluntur, quemadmodum apertissimam fidem pueri facere possunt, qui si interdum nimis quam par sit flendo, aut aliquo modo spiritum contineant, protinus iis peritonæum scrotumve disrumpitur, & deinceps intestina delabentia, aut flatus interclusi, vix sanabiles hernias pariunt : quod similiter tubicinibus, & cantoribus, dum nimis spiritum retinere conantur, sæpenumero solet evenire, & præsertim quando illi πόδα ἐρεῖν, (quod Galenus ait lib. de mot. musc. secundo in fine, ac VI. Epid. com. IV. tex. XXIV. & de quo nos *in variis lectionibus* egimus, ac plure adhuc dicemus, cum iterum librum eum recognitum atque auctum prope-

 diem

diem dabimus) ſive edictum facere volunt. Vna ſervata ratio ab hujuscemodi periculis tuebitur, ſi moderate, aut potius infra mediocritatem ſimilis retentio peragatur, ubi agenda erit: alioqui perfici nequaquam poterit, quin prædicta incommoda ſequantur.

CAPVT V.

De vocis exercitationum facultatibus, & primo de Vociferatione, & Cantu.

VOcis multas, ſed unam præcipuam exercitationem effecerunt antiqui medici, quam Græci τὴν ἀναφώνησιν, Latini *vociferationem* appellarunt, nos vero, pleniorem totius hujus rei notitiam tradere cupientes, vocis exercitationes in ſex ſpecies partiemur, quemadmodum magna ex parte in ſuperioribus egimus, *vociferationem* ſcilicet, *cantum*, *lectionem*, *ſermonem*, *riſum*, atque *fletum*. quorum omnium natura perſpecta nihil remanebit, quod hujusce exercitationis cognitioni addi valeat. Ergo prima vociferationibus, quæcumque ſint illæ, adſcripta ab [a] Antyllo, [b] Plutarcho, [c] Paullo, [d] Ætio, & [e] Avicenna condicio eſt, quod thoracem, atque vocalia inſtrumenta perbelle exercent. dicebat [f] Averroës *pulmonem proprie à vocis exercitio reſpici.* ſubinde naturalem calorem auget, purgat, firmat, atque attenuat, ſolidas corporis partes, robuſtas, puras, & offenſæ minime obnoxias reddit. addebat Avicenna hanc exercitationem colorem decorare; quod enim calor augmentum ſuſcipiat, inde oritur; quia ſpiritus aſſiduo motu, tam attractus, quam exſufflatus colliditur, atteriturque, ſicque ex ea colliſione & attritione calor excitatur; purgat vero hujuscemodi exercitatio: tum quia carnes rariores magisque tractabiles efficit: tum quia ex motu vocalium inſtrumentorum humiditates internæ conſumuntur, quod evidentiſſime declarat denſus vapor ex ore vociferantium prodiens, & ſuperfluitates vetuſtiorum humorum unicuique meatui adhærentium, quæ excernuntur non ſolum in prædictis vociferationibus, ſed etiam aliis pluribus modis. Jam vero firmatur calor, & attenuatur; quoniam vaſa abſterguntur, multi humores, ut ſputa,

[a] Oribaſius lib. 6. c. 8.
[b] lib de tuend. ſanitate.
[c] lib. 1. c. 29.
[d] lib. 3. c. 5.
[e] lib. 1. fen 3. doc. 2. cap. 2.
[f] 6. collect. cap. 2.

ſputa, muci, & pituitæ conſumuntur, quæ ſicut antea calorem obſcurabant, debilitabant, & incraſſabant, ita educta eundem puriorem, validioremque relinquunt, & hinc poſtea ſolidis partibus majus robur, majorque impaſſibilitas ſuccreſcit. Si itaque hæc ita ſe habent, rationi conſentaneum eſt, iis, qui humiditate occupatas interiores partes, quique univerſum corporis habitum frigefactum habent, vociferationem generoſum præſidium exiſtere. quemadmodum iſtis prædictis rationibus eam ab Antyllo, Cælio Aureliano, & Ætio commendatam ſcimus ſtomachicis, vomentibus, acidum ructantibus, ægre concoquentibus, cibos faſtidientibus, atrophia laborantibus, languidis, cachecticis, hydropicis, aſthmaticis, orthopnoïcis, phthiſicis, diuturno pectoris aut ſepti dolore vexatis, apoſtemata in thorace rupta habentibus, mulieribus prægnantibus, pica obſeſſis, aut ſecundum [a] Alexandrum etiam parturientibus ad partum facilius educendum, & denique quartanariis, pituitoſis, convaleſcentibus fere omnibus. Sic Galenus VIII. de med. local. capit. IV. ſtomacho laborantibus, unctiones, exercitia, & vociferationes per expertum artificem adhibitas commendat. eſt Aretæi medici antiqui & præſtantiſſimi ſententia, quod in elephanticis ἀναφώνησις τοῦ πνεύματος γυμνάσιον τὸ καίριόν ἐστι, necnon etiam in cœliacis. Voci quoque ob ſuperfluam humiditatem raucæ factæ, necnon inſtrumentis voci deſervientibus reſolutis, atque etiam malo corporis habitui, qui à Græcis καχεξία dicitur, eandem conducere credidit Ætius: quin, ſi vox vel ex morbo, vel ſuapte natura male affecta ſit, tali exercitatione ſecundum Antylli ſententiam emendatur. Quoniam vero vox laborat, partim propter nimiam & longam loquelam, partim propter clamoris magnitudinem, partim propter ſilentium, quaſi ſuarum actionum oblita, ideo fit ut in hiſce omnibus, quæ dicta ſunt, vociferationis uſus ſit utilis, cum longam loquelam diſſolvat, & noxæ quæ, ex clamoris magnitudine contracta eſt, placida & quieta imminutione medeatur, acumini vero occurrat, graviores ſonos inſpergendo. ceterum qui ex ſilentio oritur, quamvis non propriæ vocis ſit labor, tamen cum vocis labore proportionem quandam gerit. quocirca ad eum quoque vociferatio eſt utilis, quæ vocem

[a] Alexan. I. prob. 87.

exerceat, quemadmodum si vocalia instrumenta defessa sint, totumque corpus suum tenorem non servet, aut lassitudine obsideatur: vocis namque exercitationem à cena factam dicebat [a] Hippocrates, post carnis à laboribus colliquationem commodam esse, quoniam humiditatis evacuationem faciens rarefacit carnem. Sed cuncta hactenus à me enarrata, de vociferatione mediocri, ac arte, quam libro [b] tertio explicavimus, facta intelligantur, quæ capitis affectionibus non est idonea, utpote nescio quid facultatis possidens ad replendum caput, necnon instrumenta sensuum in capite contentorum. Hinc est, quod [c] Cælius Aurelianus eam pro epilepticis in declinatione probans prudenter addidit, *si ferre valeat æger.* Nam ea vociferatio, quæ vehementius peragitur, & interdum ἀναύδησις, ab [d] Aretæo φωνασκίη vocatur, uno prope verbo dicta est ab Hippocrate *affligere*, sive λυπέειν, hæc præterquam quod caput plenum, & magis grave reddit, ut testantur [e] Aretæus, & [f] Galenus, mirum etiam in modum ex ejus sententia vocem oblædit, necnon venas rumpi facit. ut hac ratione [g] Cælius exclamationem tamquam partes patientes vehementer concutientem pro corporibus epilepticis improbarit, [h] Pliniusque nepos jure conquestus sit, quod Zosimus ejus libertus, dum voci reparandæ studeret, rursum vena reclusa sanguinem reddiderit. eandem tamen Aretæus stomachicis curandis, & Ætius singultui comprimendo usurparunt. Illud itaque hoc in loco non est ignorandum, quod omnes fere auctores animadverterunt, vociferationibus neque temere, neque inconsulto utendum fore, ac præsertim iis, qui huic exercitationi non assueti incipiunt. neque enim iis uti quisquam debet pravorum, corruptorumque humorum copia præsente: quin etiam vox non est exercenda, si magnis & evidentibus cruditatibus stomachus vexetur, ne ex actione inspirationis & exspirationis, quæ firmior & citatior facta sit, dum vox in magnitudinem & multitudinem accrevit, vapores corrupti largius per corpus distribuantur. Propterea monebat [i] Aretæus, vocem leniter exerceri, & gravibus vocibus utentem sonum edere, quod acutæ voces capitis distentiones, temporum palpitationes, cerebri pulsationes, oculorum inflationes, auriumque tinnitus

[a] 2. de diæta.
[b] Cap. 7.
[c] Lib. 1. chro. cap 7.
[d] lib. 2. cur. chron. cap 6. & in lib. de præceptionibus in fine.
[e] In lib. de instr. odoratus.
[f] 7. de compos. medic. sec. loc. cap. 1.
[g] 4. de loc. affect.
[h] Lib. 5. epist. epist. 19.
[i] 1. cur. chro. cap. 2.

nitus efficiunt, mediocriter autem vox edita capiti prodest: cavendum est quoque ab ejus usu post cibum, quoniam vox valde corrumpitur. unde dicebat [a] Aristoteles, histriones, choros, & hujusce generis jejuno ore vocis exercitationem adire: alioqui spiritus tum cibo ingesto, tum clamore fervidus effectus, inter exeundum asperam arteriam exulcerat, sicque vox corrumpitur. Denique fugiendum est, ex [b] Plutarchi consilio, ne quis conscius sibi vel repletionis, vel immoderatæ libidinis, vel defatigationis acrius intendendo, exasperet vocem; neve nimis commotas vociferationes, & jurgiosos clamores exerceat; siquidem inæquales illæ spiritus intentiones, & impetus rupturas & convulsiones inducere solent. Post vociferationem succedit *cantus*, ab illa in hoc differens, quod harmonia quadam consistit, neque adeo contenta voce peragitur: ob quod etiam præter cetera voluptatem afferre potest, qua vociferatio destituitur. Nam scriptum est ab [c] Alexandro, *onera portantes, si cantant, minus modestiam sentire*, quoniam animus modulis ac numerorum suavitate demulctus ab onere avertitur, atque ita minus angitur. quæ similiter ratio efficit, ut lugentibus, atque alio modo laborantibus (quod [d] Aristoteles quoque confessus est) tibias, & sonum adhiberent antiquiores, & quod ad eos, qui vel morte suorum anguntur, & mœrent, vel morbo sollicitantur, homines congregari, varioque uti sermone solitum sit: quandoquidem animus, cum se ad verba transferat, minus rem sentit adversam. Quod intelligentes veteres, varia scenarum oblectamina sibi excogitarunt, ut animum solatiis modo his, modo illis exceptum ab angore sejungerent. De cantu sive vociferatione cum harmonia adhibita scripserunt Antyllus, Ætius, atque Paullus, valetudini eam nullum juvamentum præstare. At in morbis ipsam aliquando usurpatam invenio: nam [e] Cælius Aurelianus vocis exercitium, musico monitore, compositum insanientibus in declinatione conducere scripsit. refert insuper [f] Aulus Gellius, se apud Theophrastum, ac Democritum invenisse *viperarum hominumque morsibus tibiarum modulos, & cantus mederi*; & ad hæc fuisse creditum à plerisque, & memoriæ mandatum, ischiadicos, cum maxime doleant, tum si

[a] Partic. problem. 22.
[b] lib. de tuend. valet.
[c] Lib. 1 prob. 76.
[d] 19. partic. prob. 1.
[e] Lib. 1. chron. cap. 5.
[f] Lib. 4 c. 13.

modulis lenibus vel ipsi, vel tibicen (quod factitare solitum Ismeniam Thebanum legimus) incinat, minui dolores, sicut & Philistionis frater in libro XXII. de adjutoriis confessus est: quod remedii genus à Pythagora excogitatum esse nonnulli tradiderunt: quamvis Soranus, cujus sunt libri illi tres de Acutis à Cælio Aureliano Latini facti, Asclepiadem mordens, qui phreniticos curare cantu profitebatur, apposite satis dixerit, *eos mentis vanitate jactari, qui modulis, & cantilena passionis robur excludi posse crediderunt.* Si igitur cantus valetudini conservandæ parum confert, graviorum autem tonorum sonus utilis est, vociferationi potius, quam cantui sanitatis studiosi operam dare debent: quoniam sic plurimus aër attractus thoracem distendit, ventremque & meatus per universum corpus disseminatos aperit, dilatatve, cum in cantu mera quædam ac futilis oblectatio solummodo reperiatur, quæ corpora robusta potius effeminare, non autem conservare, aut augere apta est. unde mirari soleo, quare Socrates (ut refert [a] Plutarchus) sese cantu exercere consueverit, & non in vociferationibus, cum in ipsis, & concitatis lectionibus redundantium humorum excretiones contingant, & his quidem, qui concitatius legunt, magis, & per sudores; qui vero mitius vocem intendunt, per occultam transpirationem. Verumtamen illud [b] Avicennæ dictum semper memoria tenere oportet, quod *magnam longo tempore efficere vocem est timorosum, quodque ex prædictis vocis exercitationibus sæpenumero hernias, aliasve crepaturas oriri contingit*; sicuti nostrates sacerdotes, aut cantores certam fidem facere possunt. antiquitus enim qui vocis exercitiis operam dabant, balneis, ut libro primo scripsimus, frequenter utebantur: quorum beneficio peritonæum, scrotum, ac testium utriculi humectabantur, sicque emollita magis tuto extendebantur, neque faciliter discindebantur: nostris autem temporibus minime hujusce generis remediis uti facile conceditur: ut hac ratione modum in vociferando, sive cantando majorem servare necesse sit.

a In libr. de tuend. valet.

b loco citato.

c Galen. lib. 7. de comp. med. secundum loc. cap. 1.

C A-

CAPUT VI.

De Lectionis, Sermonis, Risus, & Fletus qualitatibus.

LEctionis à medicis ad sanitatis usum probatæ duas species invenio, alteram *intentam*, & *concitatiorem*; alteram *remissiorem*. Lectio intenta, quam [a] Cornelius Celsus auctor elegantissimus *claram* nuncupare maluit, cum sit agitatio spiritus non leviter, nec in superficie, (ut [b] Plutarchus scribit) sed velut in ipso fonte, in ipsis visceribus valens, calorem auget, sanguinem subtilem reddit, omnes purgat venas; omnes aperit arterias, humorem superfluum non sinit crassescere, neque concrescere, neque fæcis in morem subsidere, in his conceptaculis, quibus recipitur, & conficitur cibus. ex quo non temere à [c] Celso inter ea, quæ commode exercentur, primum locum recepit. Quod etiam capiti nequaquam noceat, sed potius conferat, locupletissimi possunt testes esse [d] Cælius Aurelianus, & [e] Seneca; quorum ille in curando capitis dolore atque etiam insania similem lectionem adhiberi consuluit: hic vero ad refrenandas, quas patiebatur, capitis destillationes ipsam in frequenti usu habuisse scribit. observandum est in hoc casu, ne in insania, aut capitis dolore difficilia intellectu legantur; quoniam talia, [f] Cælio auctore, non minus afficiunt, quam corporis immodicæ gestationes. Juvat insuper clara lectio cum pectoris intimas partes, tum stomachum, cujus etiam vitia, ut scribit Celsus, corrigit, quandoquidem per ipsam pituitosa excrementa suaviter attenuantur, absumunturque, & calor nativus citra ullam violentiam excitatur, & augetur. quod cognoscens Plinius major, dum voce atque stomacho laboraret, in eorum remedium claram lectionem exercuisse, auctor est illius [g] Nepos. qua pariter ratione Ætius eis, qui colicis doloribus à frigido humore genitis sollicitantur, consuluit leniter exclament, aut concinne cum vociferatione procedendo legant. Sic ad phthisicos, atque tabescentes ea methodicos nonnullos usos fuisse legitur. de hac sermonem faciens [h] Avicenna dixit, *quod ad legendum suaviter est incipiendum, deinde vox ordinate exaltanda, postea cum vox fortior facta fuerit,*

[a] Lib 1. c. 2.
[b] Libro de tuend. valet.
[c] loco citato.
[d] loco citato.
[e] Epist. 78.
[f] Lib. 1. chro. cap. 1.
[g] Lib. 9 epist. penultima.
[h] Lib. 1. fen. 3. doc. 2. cap. 2.

fuerit, creverit, & longa fuerit, tempus ipsius erit ponendum temperatum, quoniam tunc magnum affert juvamentum. Atque hæc de intensa ac vehementius facta lectione, quam [a] Celsus etiam in tussi sicca laborantibus non parum utilitatis præstare censet. Ceterum quæ lenius & remissius agitur, ad eadem fere omnia valet, nisi quod debilius cuncta operatur, & propterea interdum ipsa post ciborum sumptionem citra noxam uti possumus, quod Plutarchus quoque non improbavit. de hac autem loquens [b] Aristoteles scriptum reliquit, ignaros homines, ac melancholicos, dum legere incipiunt, somno corripi, quoniam intellectum figere nequeunt, & ob id vapores crassi & frigidi excitantur, qui cerebrum frigefacientes somnum inducunt, ex adverso viros intelligentia præstantes minime, dum lectitant, dormire, eo quia intellectum firmantibus ipsis calor internus amplificatur, atque inde vigiles potius quam somniculosi evadunt. Post vociferationem, cantum, atque lectionem succedit *sermo*, sive *locutio*, quæ & ipsa vocis exercitatio est, attamen prædictis omnibus tum vehementia, tum robore cedit, & ideo inter debiles exercitationes recenseri meretur. Nam iis in primis accommodatur, qui præter modum ad somnum propensi sunt, quique aut præ humore melancholico, aut præ phlegmate sensus torpentes, quasique oppressos habent. tales namque à sermone perpurgantur, eorumve animi ita expergefiunt, ut faciliter mox sensus à corpore liberentur. Pituitam porro à sermone consumi, indicant sputa ex loquentis ore affatim emanantia, quæ partim à capite, partim à stomacho, partim à thorace exeuntia, cuncta ista membra sermonis beneficio gaudere demonstrant. Jam vero sermo vim quandam obtinet, si [c] Antyllo credamus, ut caput impleat, & gravitatem afferat, cujus rei gratia sciunt medici in doloribus capitis, pluribusve aliis ejus affectibus sermonem interdicendum fore, sermo præterea lippientibus, & quibus sanguis è naribus funditur, aut à pectore rejectatur, non parum nocet. Quapropter [d] Cornelius Celsus, atque [e] Galenus in sanguinis rejectionibus silentium necessario requiri voluerunt; similiter linguam exiccat, sitim inducit. atque hinc sapienter [f] Hippocrates scriptis mandavit, *silere, & os continere sitim extinguere.* quam

[a] lib. 4. cap. 4.
[b] 18. partic. prob. 1.
[c] Oribasius lib 6. cap. 7.
[d] lib 4. cap. 4.
[e] 5. Method.
[f] 6 Epid. sect. 3. aphor. 24.

quam sententiam explicans eruditissimus [a] Plutarchus, *non solum sitim à silentio non generari, verum nec tristitiam, nec dolorem* dixit, qui etiam multos, dum sese à loquendo continerent, tussim, ac singultum curasse memoriæ prodidit. *Triennio* (ait [b] Plinius) *Mæcenatem Messium accepimus silentium sibi imperavisse à convulsione reddito sanguine.* Ad hæc vires dissolvi à sermone, idque præcipue in febribus, & magis quoque in accessionibus, testatum fecit [c] Oribasius. ut nullum amplius dubium supersit, quin, & juvandi, & nocendi valetudini facultatem obtineat sermo: ne dicam quot damna, quotve commoditates, prout is adhibetur, sæpenumero animis ingerat. quæ si persequi vellem, nimis à proposito nostro recederem, quando præsertim, & Plutarchi de loquacitate libellus, & Galeni de curandis ac cognoscendis animi morbis, hæc cognoscere cupientibus sufficere possunt. Hactenus de articulatæ vocis exercitiis. Præter hæc autem duæ sunt exercitationes, quæ tametsi vocis minime propriæ videantur, & ab auctoribus ut plurimum prætermissæ sint, attamen ipsæ quoque in exercendis aliquibus corporis partibus facultate non carent: atque eæ sunt *risus*, & *fletus*. Nam risus, dum oris dilatatione, præcordiorumve titillatione interiora, & præsertim faciem exagitat, quin illas partes insigniter calefaciat, haudquaquam inficiari possumus: eo magis quod rubor in ridentium vultibus efflorescens caliditatis acutæ apertissimum argumentum existit. & iccirco crediderunt nonnulli, Homerum vocasse risum γέλωτα ἄσβεστον, sicuti grammatici γέλως ab ἕλη, quæ vox *caliditatem* significat, deduci tradiderunt. Proderit igitur in primis ridere illis, quibus frigidæ sunt & capitis, & thoracis partes, melancholicis, & à frigida cerebri intemperie desipientibus, attonitisque, & qui ob mœrorem ac tristitiam in febres, aut alios affectus delapsi sunt. de risu verba fecisse Cælium Aurelianum existimo, quando in atrophiæ curatione animi laxationem, διάχυσιν vocatam, post cibum commendavit, & quando similiter in capitis dolore adhibendam præcepit eandem, ne à mentis intentione caput impleatur. In his etenim universis, cum frigida intemperies dominetur, merito auxilium præstat risus, nimirum qui multum aërem in pectore moveat,

[a] Libr. de loquacitate in fine.

[b] Lib. 28. c. 6.

[c] Loco citato

a 11. partic probl. 13. & 15.

veat, & ſpiritum calidiorem emittat, ut ſcriptum eſt ab [a] Ariſtotele, qui hac de cauſſa ridentes graviorem vocem edere quam flentes judicavit. hoc autem tanto magis ſperandum erit, ſi riſu ſeſe exercere volentes alas ſibi ipſis titillari facient; propterea quod magnus in illis partibus venularum atque arteriarum concurſus extat, quæ titillatæ concaleſiunt, & ſpiritum ſubinde ex calefactione genitum per univerſum corpus diffundunt. Neque vero latere quemquam debet, *validum riſum*, ſicuti dixit [b] Plato, *magnam mutationem parere*, nempe de quo celebratur apud Græcos hic ſenarius.

b 2. de repu.

Γέλως ἄκαιρος ἐν βροτοῖς δεινὸν κακὸν,

Id eſt,

Riſus intempeſtivus inter mortales grave malum.

c loco citat.
d Probl. 19. lib. 1.

Siquidem talis, præter immoderatam ſpirituum effuſionem, præter nimiam agitationem, calefactionemve, non raro, ſecundum [c] Ariſtotelis & [d] Alexandri ſententiam, vehementem reſolutionem inducit: quoniam vitalis vis, & inſitus calor immodice foras prodit, ac inde fit, ut ſic ridentes ſudent, ac rubeant ſanguinis adventu: calorem etenim nativum, ignemque ipſum, ſicuti per loci appetitionem ſurſum efferri, ſic per alimenti deſiderium ima patere neceſſe eſt: igitur utralibet movendi ratione perempta, calor inſitus interit, & vis omnis vitalis evaneſcit. ut non abſque ratione [e] Homerus finxerit Procos riſu emori,

e Odyſſ. Σ. verſ. 98.

——— Ἀτὰρ μνηστῆρες ἀγαυοὶ
Χεῖρας ἀνασχόμενοι γέλῳ ἔκθανον,

Id eſt,

——— *tum Proci illuſtres*
Manus extollentes riſu emoriebantur:

f Lib. 2. de Cyri pædia.

Necnon Aglaitidas apud [f] Xenophontem dixerit, riſum hujuſcemodi moventes, neque corporibus, neque animis prodeſſe. Porro caput, ac thoracem peculiariter ab hujuſce generis riſu offendi nemo negaverit, quemadmodum interdum laxata, maxil-

maxillarum offa, dorſumque oblæſum animadvertimus. Fletum tametſi Ariſtoteles in pueris laudaverit, *quaſi eorum corpora fluendo contracta, & contenſa robuſtiora evadant*; [a] Ciceroque ſcriptum reliquerit, *athletas, cum exercebantur, ingemiſcere conſueviſſe, ut ſe intenderent ad firmitatem*; exiguum tamen uſum in tuenda bona valetudine habere certo ſcimus: pueri namque fortaſſe à ploratu minus offenduntur, quoniam ei à primo ortu inſueſcunt, quippe qui ſtatim ac ex utero parentis in lucem venerunt, plorare incipiant; cujus cauſam [b] Soranus Epheſius explicavit eſſe; *tum quia tenus ſpiritus à luce concutitur: tum quia inſuetam terram attingant, quando mulieres in navibus parientes mutum edunt.* quam ſententiam ſecutus [c] Alexander medicus addidit, illos minime audiendos eſſe, qui animum dicant, quod amiſſo cæleſti domicilio corpus inhabitare terrenum occœpit, iccirco infantem cogere dolere, atque plorare. Ceterum adultiores quemnam ex fletu capere fructum queant, nusquam video. quod enim is corpora frigidiora intenta, ac debilia reddat. præter [d] Ariſtotelem ob prædicta flentes acutiorem vocem reddere narrantem, [e] Galenus quoque atteſtari videtur, ubi pueros, dum plorant, interrupto ſpiritu ob vires defatigatas reſpirare ſentit. qui item à fletu nonnunquam febres accendi perſpicue teſtatus eſt. quantum ſubinde oculis ipſis detrimentum afferat, inde conjicere faciliter poſſumus, quod lacrymis ab humoribus oculorum (ſi [f] Caſſio medico credimus) defluentibus eos conſumi neceſſarium eſt, ut ſumma cum ratione eloquentiſſimus auctor Cornelius [g] Celſus *continuos fletus oculos imminuere ſcriptum reliquerit*: ne ſileam quantum damnum vox recipiat, dum fauces, ac vocalia inſtrumenta inter flendum madefacta, exaſperatave, eam raucam efficiunt, tuſſesque ac noxios catarrhos latenter concipiunt. nam & apud Cælium Aurelianum legitur, *ploratum poſt cibum valde ſtomachum labefactare.* Ex quibus omnibus colligitur, aut nullum, aut exiguum emolumentum à fletu corporibus accedere, & iccirco ſimilem vocis exercitationem dumtaxat animorum paſſiones, ut voluit [h] Poſidonius, exaturare poſſe, quando nonnulli affectibus pleni, quoties volunt, plorare queunt, alii paſ-

[a] 2. Tuſcul.

[b] In Iſagog. cap. 17.

[c] Probl. 61. lib. 1.

[d] loco citato.

[e] 1. de tuend. ſanit. cap. 8.

[f] In probl.

[g] Lib 6. cap. de cur. oc.

[h] Galen. 4. de pla. Hip. & Pl. cap. ult.

ſionibus vacui etiam ſi velint nequeunt. Atque tot de vocis exercitationibus dicta ſufficiant.

CAPVT VII.

De Criciliaſiæ, Trochi, & Pilamallei qualitatibus.

CRicilaſiæ exercitatio tametſi apud nullas nationes (quod ego ſciam) in uſu habeatur, quæque ejus apud veteres forma & modus fuerint, plene nondum mihi compertum ſit, nihilominus facultates ejus ab [a] Oribaſio deſcriptas prætermittere nolo, ut ſi forte alter, vel ipſiſſimam Cricilaſiam vel aliam ſimilem exercere noverit, ejus vires minus ignoret. Illam itaque inter magnas exercitationes locum habuiſſe, memoriæ proditum eſt ab [b] Antyllo, qui etiam dixit, *Cricilaſiam intenta corpora mollire, & quæ loco ſtabiliri non poſſunt, tum revolutionibus, tum etiam figurarum corporis varietate ſic parare, ut facile flectantur, & ſtabiliantur; nervosque imbecillos firmare, & laxare, calorem excitare, & intelligentiam, quæ de via deflexit, & atra bile agitatur, ad ſtatum ſuum revocare.* Neque item trochus antiquorum quis fuerit, ſatis mihi conſtat, niſi vel eundem, trochum noſtrum vocatum, vel paullo diſſimilem illi fore dicamus. Hunc proculdubio inter exercitationes tardas, atque remiſſas collocandum eſſe omnes affirmant, cumque virgis illis pilas in circum ferreum impellentibus agatur, necnon modo ſtando, modo ambulando exerceatur, valetudinariis, atque iis, qui præ virium imbecillitate, aut aliquo alio impedimento detenti, majores exercitationes obire nequeunt, in primis convenire videtur, ſecundo loco ſenibus, atque ceteris, qui majoribus laboribus incaleſcunt nimis, tum etiam æſtate potius aptabitur; peculiariter viſus in ipſo exercetur, brachia & crura; quæ omnia in ſimili motu ſuaviter, ac citra omnem violentiam laborantia, quin robur acquirant, negari minime poteſt; ſicuti in multis experientia quotidie comprobatur eum alvum citare, humoresque ad infimas partes detrudere, & ſuccis ventriculi, ac totius corporis concoquendis ſuffragari. Verum enim vero qui capite vertiginibus obnoxio ſunt, quique podagris, aut ulceribus tumoribusque crurum ſolli-

[a] 6. collect. cap. 26.

[b] Oribaſius loco citato.

ſollicitari conſueverunt, ab hac exercitatione abſtinere debent; quoniam in alteris ſpiritus capitis commoti facillime affectiones illas excitant; in alteris humores ad infima delabentes eos morbos fovent, ac incredibiliter augent. Inde eſt, quod Aretæus in curatione epilepſiæ ſolam ejus vertiginis inſpectionem, quam facit inſtrumentum illud, quod βέμβικα dicunt, & de quo ſupra ſumus locuti, epilepſiam inducere monuit. Hoc fortaſſe exercitationis genus intellexit [a] Avicenna, quando dixit; *Et ludere cum virgis retortis dictis alſulegiam cum pila magna, aut parva lignea*, niſi quod illud inter fortes exercitationes reponens, & pilam magnam nominans à noſtro differre demonſtrat, nempe quod ſit debile, ſoliſque parvis ſphærulis agatur. Habemus & aliud motus corporis genus, quod pilis ligneis exercetur humi dupliciter, vel pilas in circum ferreum humi defixum manibus impellendo, vel cubo ligneo eas approximando, quod quidem genus dorſum ob inclinationes continuas exercet, attamen caput offendit, atque renes, in quorum ulceribus ἐξαπιναίους ἐπικύψεις vitari mandavit [b] Rufus medicus, neque admodum pro valetudine probatur. legitur enim apud [c] Galenum *exercitationes inclinato capite, dorſove peractas nequaquam illis convenire, qui occaſione qualibet levi vertigine, epilepſia, ophthalmia, aurium dolore, gutturis, aut alterius, capitis & colli inflammationibus occupantur*. Prædictis omnibus tum notior, tum frequentior eſt *pilamallei* vocati exercitatio, qua veteres gymnaſtas caruiſſe nemo non fatetur; ſed quanto magis temporibus noſtris penes cunctas nationes ipſa inolevit, tanto magis neceſſarium videtur illius facultates declarare. Nam quod ex magnis ſit exercitationibus, ac vehementibus facile eſt, & à labore, qui ſuſtinetur in ipſo, & ab ejus natura conjicere; à labore, quoniam ſudor, defatigatio, rubor faciei, ſpirationis magnitudo ut plurimum in ſic ſeſe exercentibus oboriuntur; ex natura vero ejus, quia cum, & deambulatio fere continua, ac reflexa, & brachiorum jactatio, dorſive totius obnixio quædam adhibeantur, indubitatam fidem faciunt, nequaquam absque violentia, aut magnitudine hujuscemodi exercitationem conſiſtere. & idcirco probabile fit, ipſam calorem nativum augere, excrementa evacuare, ſomnos profundos generare, & concoquendis

[a] Libro 1. fen. 3. doc. 2. c. 2,

[b] In lib. de affect. renum.

[c] 5. de tuend. valet. cap. 3.

cibis, atque crudis humoribus conferre. At caput ab eadem repleri certum eſt, quando Galenus hoc vitium magnis exercitationibus adſcribendum eſſe judicavit. Quantum porro ad particulares effectus pertinet, in hanc ſententiam venio, pilamallei exercitationem præcipue brachia, atque dorſum exercere, ſecundo crura: & propterea illis omnibus conguere, qui membra iſta confirmare ſtudent, quique multitudinem ciborum perbelle conficere, ſuccos utiles per univerſum corpus diſtrubuere, & ſuperfluitatem, tam per ſudorem, quam per ſecretam difflationem exinanire intendunt. Ceterum nemo, vel mediocriter rei medicæ peritus, ignorat, valetudinariis, ac debilibus, quorum vires levi de cauſſa deſtruuntur, exercitationem iſtam minime accommodari: tanto minus illis, quibus capita male affecta ſunt, aut aliquo pacto imbecillia. nam, & qui dorſo non admodum valent, quique renes calidos, urinasque acres habent, ex talibus motibus ſummopere offenduntur, ſicuti quoque nocet exercitatio hæc, ubi partes inferiores inflammationem, aut alium tumorem pati ſolent. Summatim poſſunt, qui ſanitate fruuntur, ad eam tuendam, optimumque habitum generandum pilamalleo ſeſe exercere: qui vero aliquo pacto ab ægritudine occupantur, omnino abſtinere debent, illudque ſemper memoria tenere operæpretium eſt, quæ de exercitationibus bona à nobis promittuntur, vera reperiri, modo ea ratio temporis, loci, quantitatis, modi, atque corporum ſervetur, quam in IV. libro neceſſariam eſſe monſtravimus. alioqui ſi negligatur, mirum non ſit, loco bonorum inemendabilia mala ſuccedere: quemadmodum ſæpenumero in propoſita exercitatione evenire certo ſcio, quæ cum fere poſt prandium à plurimis agatur, nullo ſalubritatis loci, ac temporis habito delectu, non ſua culpa, ſed exercentium incuria pernicioſas affectiones, ac pravos habitus inducit. quo magis omnes admoneo, ut diligentiam, à majoribus noſtris in exercendis corporibus obſervatam, quantum conceditur, imitantes, melius valetudini atque membrorum robori conſulant, neque committant, ut propriis erroribus, & ſanitatem ſimul deperdant, *& honorem*, dicente [a] Galeno noſtro, *magnum dedecus eſſe, qui à natura ſanam corporis conſtitutionem ſortiti eam ob exercitatio-*

[a] 5. de tuend. valet.

num,

num, ac recte vivendi negligentiam corrumpunt, atque morbosam reddunt. Et quoniam hoc in capite duo diximus, alterum quod pilamalleus exercet dorſum, alterum, quod illis evitandum eſt, quibus dorſum eſt imbecillum, ſciendum erit, [a] Galenum voluiſſe, in ſenibus debiles partes numquam exerceri, in aliis ſemper debere. rationem, qua inductus illud dixit, hanc fuiſſe exiſtimo; quoniam debilitas ſenum emendari non poteſt, cum ex virtutis motricis defectu proficiſcatur, aliorum vero reparabilis eſt. unde, quando nos aliquas partes imbecillas minime exercendas conſulimus, ſemper de imbecillitate confirmata, ac inemendabili, non autem de recenti, atque de curabili, dicta noſtra intelligi volumus: ne à Galeni placitis, quem omnes medici ſequi tenentur, in hac ſententia recedere videamur.

[a] 5. de tuend. valet. cap. 3.

CAPUT VIII.

De Equitationis facultatibus.

EQuitationem, quam [b] Galenus aliquando inter ea, quæ *exercitationes* ſimul, & *opera* nuncupat, adnumeravit, ex ejusdem ſententia magnam exercitationem eſſe, aperte conſtat. Quocirca, quantum ſit ex ſe, poterit nativum calorem augere, & excrementorum inanitioni opitulari. Eſt autem non parva differentia, an equus (ſic apello equum, mulum, & aliud quodvis portandis hominibus accommodatum animal) lente celeriterve gradiatur, an ſuccuſſet; an aſturco ſit ac tolutarius, an currat. De placida & lenta equitatione ſcriptum invenitur ab [c] Antyllo atque [d] Ætio, ſi placide equus gradiatur, nihil magis, quam laſſitudinem, & præſertim inguinibus afferre. de hac inquam verba faciens [e] Hippocrates memoriæ prodidit, continuam equitationem laſſitudinem magnam parere, hominesque infœcundos & coëundi impotentes reddere, necnon dolores diuturnos, & claudicationes generare, neque iccirco ſententia Hippocratis damnanda videtur, quod [f] Ariſtoteles contrario plane ſenſu ſcriptum reliquerit, *equitantes aſſidue libidinoſiores evadere*; quoniam genitalia continua attrectatione motioneque incaleſcentia ſpiritum con-

[b] 2. de tuend. valet. cap. 8. & 6 Epid com. 1. aph 6.

[c] Oribaſius lib. 6 c. 24

[d] Ætius lib. 3. cap. 7.

[e] In lib. de aëre aquis & loc. cap. 11.

[f] 4. ſect. probl. 12.

concipiunt, ſicque coëundi cupiditas inducitur: ſiquidem Hippocrates de placida & nimis frequenti loquitur, utpote quæ leni motu non ita calefaciat, & pendentes coxas atque pedes oblædat: Ariſtoteles vero de ea, quæ equo celeriter gradiente, & interdum ſuccuſſante, ſed non admodum frequenter exercetur, verba facit, unde particula *aſſidue*, quam Latini interpretes apponunt, cum in Græco Ariſtotelis codice non inveniatur auferenda plane erit. Hæc etenim equitando facta exercitatio, ut [a] Antyllus & [b] Ætius crediderunt, totum corpus laborioſe concutit, & magis adhuc omnibus aliis exercitationibus. Vnde ab [c] AlexandroTralliano in dolore capitis, quem cauſſa frigida gignit, adhibetur, ſicut in epilepſia, in ſurditate, præſertim vero ſtomachum firmat. ut non immerito ſcriptum ſit à [d] Plinio, equitationem ſtomacho & coxis utiliſſimam reputatam fuiſſe. qua item ratione in ſingultu curando ab [e] Ætio uſurpatur, ſenſuum inſtrumenta ſubinde purgat, eaque reddit acutiora, hydropicos (ut ſentit [f] Trallianus) ſi quid aliud, maxime juvat, ſolutam alvum & fluentem, dicente Celſo, coërcet, crura quoque tenuia craſſefacit, quod Germanici exemplo teſtatur Suetonius. Ceterum thoraci maxime adverſatur, nec non veſicæ male affectæ, in cujus ulceribus curandis ante cetera hujuſcemodi exercitationem vitari placuit Archigeni illi, præſtantiſſimo Hadriani Imperatoris Archiatro: coxis etiam obeſſe ſcripſit Hippocrates, quamquam in hac re varias auctorum poſteriorum extare ſententias reperio. Themiſon Methodicorum princeps in coxendicum dolore, ἰσχιάδος nomine à Græcis appellato equitare imperabat ægrotantes, quo magis ob vehementiam motus partium faceret vexationem: poſt ipſum idem confirmavit [g] Theodorus Priſcianus, &, quem modo citavi, Plinius. Ex altera parte jam diximus, Hippocratem *coxis equitationem inimicam, earumque dolorum parentem putaſſe*, quem ſecutus [h] Cælius Aurelianus Themiſonis placita inſectatus eſt, tamquam veram iſchiadicorum curationem deſtruentia. Ego, cum animadverto in hac exercitatione vehementer coxas incaleſcere, ac ex motu debilitari, ita ſentio, humores defluentes faciliter ibi decumbere, atque inde dolorificas affectiones excitare, tanto magis affectus jam excitatos, quaſique inveteratos acer-

[a] [b] locis citatis.
[c] Lib. 27. c. 7.
[d] Lib 28. c. 4. circa finem.
[e] Lib. 21. c. 30.
[f] Loco citato.
[g] Libro 2. ad Timo. cap. 12.
[h] Lib. 5. c. 1.

acerbiores & indissolubiliores effici reor: quibus item rationibus equitationem à [a] Celso podagricis jure damnatam fuisse puto. Equitatio peracta succussante equo prædictis duabus proculdubio deterior est, nimirum quæ universum corpus moleste quasset, & dolores excitet, augeatque. Sicut in [b] Niptris *ille sapientissimus Græciæ saucius* intelligebat, ubi diceret.

[a] Lib. 4. cap. penult.

[b] Cicero 2. Tusculan. quæst.

Pedetentim ite, & sedato nisu ne succussu arripiat major dolor.

Quod item [c] Lucilius poëta antiquus innuit, dum equum succussantem tetrum nuncupavit hoc versu.

[c] Nonius Marc.

Succussatoris tetri, tardique caballi.

Ad hæc succussationem vehementer caput offendere, collum, & dorsum, & nates, experiuntur illi, qui aliquando in hunc modum equitare coguntur. Denique si ulla est equitatio, quæ viscera præcipue (id enim fatetur [d] Galenus) agitare apta sit, proculdubio nunc proposita talis est, à qua non solum interiora omnia concuti, verum etiam suspendi, quasique arripi videntur. illud unum habere juvamen potest, ut cibis, atque crudis humoribus concoquendis, alvoque ciendæ, ac urinæ proliciendæ, necnon à renum (quod [e] Avicennæ placuit) loco lapillis atque arenulis ad inferiora deducendis adjuvare queat. Sed, quoniam majoribus damnis commoda hæc compensantur, omnes ab exercitatione simili abstineant consulo. In asturconibus equitatio (eam sic appello, quam vulgari nomine *portantum*, aut *trainam* vocant Itali, & de qua ita [f] Martialis:

[d] 2. de tuend. val. cap. 11.

[e] Lib. 3. fen. 19. tract. 1. cap. ult.

[f] Libro 14. Epigr. 197.

Hic brevis ad numerum rapidos qui colligit ungues
Venit ab auriferis gentibus Astur equus)

quemadmodum magis corpus & membra gradarii equi vectione exercet, ita minorem molestiam parit, siquidem mollis illa alterno crurum explicatu glomeratio minimum fatigat, peculiariterque alvum citare usu probatur. De equitatione currentibus equis facta, licet apud [g] Aristotelem legatur, ita equitantes, quod magis caveant, minus cadere, tamen eam improbare videtur Galenus hac ratione, quia sæpe contingit equitantes in terram decidere, & nonnunquam ex casu emori, sed

[g] In libro de parvæ pilæ ludo.

præter hanc multæ extant caussæ aliæ, ob quas à sanitatis studiosis hujusmodi equitatio omni diligentia evitari debet. nam corpus ut scribit [a] Hippocrates nimium calefacit, exiccat, atque extenuat, ob id ad minuendam carnis multitudinem à [b] Cælio Aureliano probata, caput male afficit, sensus hebetat, oculos non parum offendit: quandoquidem [c] Aristoteles caussam indagans, cur, qui equo vehuntur, quo longius equus decurrerit, eo magis emittere lacrymas solent, significat ideo illud evenire, vel quoniam motus calefaciens valde humores oculorum eliquat, & lacrymas inde ciet, vel quia sicuti venti adversi oculos perturbant, sic aër occursans tanto magis ferire potest, quanto equus velocius agitatur. lædit præterea hæc equitatio tam thoracem & pulmonem, quam viscera universa. Quod etiam renes maximo detrimento afficiantur, fidem facere possunt multi, quorum alii urinæ ardore, alii lapillis, alii ulceribus modo renum, modo vesicæ, modo peritonæi usque adeo ob hanc exercitationem sollicitati fuerunt, ut fere iis affectionibus mortem obierint: ne dicam quot luxationes, quot ossium fracturæ, quot membrorum distorsiones sæpenumero inde nascantur, dum brachia, dorsum, coxæ, & crura supra modum laborant. Videant igitur quos currentibus, atque mutatis equis itinera sua obire delectat, quot, iisque gravissimis periculis, nedum valetudinem, verum etiam salutem ipsam subjiciant, quomodoque non ingenuorum, aut sanitatem curantium ac vitam, sed potius perditorum hominum, athletarum, nihilque vitam, qua nobis carius, aut optatius nil reperitur, æstimantium opus exerceant. Hactenus de equitationis speciebus, quarum nullam ægrotantibus admodum conferre scripserunt [d] Antyllus, atque [e] Ætius; quasque nec iis, qui medicinam sumpserunt, ullo pacto congruere memoriæ tradidit [f] Soranus Ephesius, neque illis, qui renum morbis male afficiuntur, vel earum inflammatione laborant, convenire censuit [g] Galenus. Sunt qui in equo sedentes gestari delectentur, quæ exercitatio parum male valentibus usui esse mea sententia potest, nam, ut mollissime veharis, tamen lassitudo inguinum lumborumque, & dura suspensio explicatioque percipitur, quando subpedaneis corpus sustentare perarduum est, ne dicam impossibile. accedit, &

[a] 2. de diæta.
[b] lib. 5. cap. ult.
[c] Sect. 5. problem. 13.
[d.e.] Locis citat.
[f] In Isagog. cap 23.
[g] 6. epid. com. 3. aph.

& mala, ac dolorifica illa concussio, si quo modo incitatius feraris. Valentibus magis conferre eadem potest, corpus, animum, & stomachum firmando: sensus expurgando, acuendoque: sed pectus atque pedes debilitat.

CAPVT IX.

De gestationum in universum viribus.

ANtequam gestationum sermonem aggrediamur, illud prius adnotandum lectoribus volumus, nos minime ignorare, multos equitationem inter gestationis species reposuisse, inter quos fuit [a] Ætius Amidenus; sed nequaquam horum opinionem sequi voluisse; tum quia [b] Cornelius Celsus antiquus simul & celebris auctor, ubi gestationis species adnumeravit, ne verbum quidem de equitatione facere voluit, quasi alienam à gestatione judicaverit, id quod multos alios opinatos fuisse conjicitur ex [c] Antyllo; tum quia expresse Galenus gestationem & equitationem diversas esse declaravit in 11. de tuend. valet. ubi alias exercitationes à nobis fieri tradidit: alias ab extrinseco, ut gestationes: alias mixtas esse, qualis equitatio est; tum quia, si gestatio, ut definiunt omnes auctores, mixta est ex motu & quiete, pluribus corporis partibus non moveri apparentibus, universo autem corpore à latione moto, hæc condicio ab equitatione longe abest, in qua scilicet manifestissime omnes fere corporis partes moveri conspiciuntur. sed ista parum referunt, quando etiam Antyllus atque Ætius separatim de equitatione ipsa verba fecerunt. Hanc, inquam, gestationem ab equitatione separatam, necnon à Græcis αἰώραν vocatam, multas quidem habuisse species, in superioribus declaravimus: at quæ omnibus universali gestationis nomine comprehensis facultates attribuuntur, prius explicabuntur, demum particulares effectus singulis adscriptos persequemur. sed prius id ignorari nolo, sæpenumero apud auctores reperiri gestationes, & exercitationes simul nominatas, quasi utræque inter se differant, quorum sententiæ de exercitationibus propriis, quæ vehementiores motus gestationibus existunt, non autem de communiter acceptis interpretandæ semper erunt. Est igitur ge-

[a] Lib. 3. c. 6.
[b] Lib. 2. c. 15
[c] Oribasius lib. 6. cap. 25.

a. b. c. Locis citatis. ſtatio ſecundum[a] Antylli, [b] Ætii,atque [c] Avicennæ ſententiam, inter placidiſſimas, atque debiles exercitationes, & propterea non ſolum ſanis & valetudinariis, verum etiam longis, ac inclinatis morbis,& denique iis,quibus lentæ morborum reliquiæ remanent, nec aliter eliduntur, accommodatæ ſunt. In acutorum nonnullis, ut ab Aretæo in lethargicis, nephriticis probantur. d Loco citato. quinimmo tradit [d] Celſus Aſclepiadem etiam in recenti vehementique febre, præcipueque ad diſcutiendam eam geſtationis uſum comprobaſſe. quod profecto periculoſe efficitur, meliusque quiete ejusmodi impetus ſuſtinetur. In ſanis etenim, ac valetudinariis geſtatio, cum nec laſſitudinem corporibus ingeneret, immo ea fere magnis exercitationibus ſimiliter moveat, poteſt calorem naturalem augere, materiæ multitudinem diſcutere, habitum corporis firmare, actiones ſtupidas excitare, ſegnitiem diſſolvere, corporis turbationem ſedare, iis, quos vigiliæ exercent, ſomnum conciliare, & contra etiam veternoſis, ac diſſolutis reditum ad ſe, vigiliasque parare. nam ſomnum conciliat, excrementa, quæ à capite ad ſtomachum delabuntur, per halitum digerendo, quæ nimirum partes ſunt vigiliarum præcipuæ cauſſæ : ſed vigilias poſtea inducit corporis tenorem ad ſe revocando, & corroborando. &, quamquam Seneca epiſt. LV. videatur geſtationem facere magis laborioſam, quam ambulationem ; ejus tamen oratio interpretanda eſt de eo ſolo, qui valetudine offenſus ab omnibus fere turbatur. In quibus morbis de geſtatione periculum facere placebit, ſic experiundum eſſe conſuluit [e] Celſus : *ſi lingua non erit aſpera, ſi nullus tumor, nulla durities, nullus dolor viſceribus, aut capiti, aut præcordiis ſuberit, & ex toto numquam geſtari corpus dolens voluit, ſive id in toto, ſive in parte eſt, niſi tamen ſolis nervis dolentibus; neque umquam in increſcente febre, ſed in remiſſione ejus.* Nihilominus, citra multas obſervationes, ab auctoribus probatas eſſe in variis affectionibus geſtationes reperitur. Cælius Aurelianus in libris,quos de morbis diuturnis inſcripſit, eas in incubone, (quo morbo plurimos Romæ quaſi ex contagione quadam aliquando periiſſe, refert Silimachus Hippocratis ſectator) commendavit, ſimiliter & in vocis amputatione, in hæmoptoicis, in quibus eandem damna-

vit

vit Asclepiades, in asthmate, in stomachicis, in elephantiasi, in colicis, in arthridite. Theodorus Priscianus quoque, & ante ipsum Aretæus gestationes adhibendas voluit in melancholia, in atrophia, in spleneticis, necnon in stomachi doloribus. Iisdem exercitationibus in illis, qui valde exiccati sunt, atque refectione opus habent, [a] Galenum usum, aliquando legitur. Quin & ipsemet [b] Celsus pro sacro igne curando gestationem laudavit, ut non semper conditiones ab ipso demonstratas observatu necessarias fore hisce auctoritatibus convincere valeamus. Non est tamen ignorandum, magnopere referre, quonam in loco quis gestationibus utatur. quod [c] Aretæus cæliacorum exercitationes demonstrans, eam ceteris prætulit, quæ inter *lauros, myrtos, atque thymum efficitur.*

[a] 7. Method.
[b] Lib. 5. c. 28.
[c] Lib. 2. cur chron. cap. 7.

CAPUT X.

De gestationum in Vehiculo, Lectica, atque Sella particularibus viribus.

EXplicatis iis, quæ ab auctoribus de gestationum facultatibus in universum tradita fuerunt, jam ad particulares descendere opportunum est, si prius illud in memoriam revocaverimus, scriptores scilicet medicinæ, quando sine additione gestationis usum in sanis atque valetudinariis nominant, de qualibet ejus specie intelligere: quoniam nulla fere invenitur, quæ ipsis utiliter accommodari non possit: quando vero in ægrotis loquuntur, interdum omnes, sed in remissionibus morborum, interdum placidiores significare. Vehiculorum multa fuere apud majores nostros genera, quorum luxuria usque adeo interdum Romæ crevit, ut, referente [d] Plinio, aurea ac argentea facere non sint veriti. sed hoc præter institutum nostrum est. Nam, quæ pro sanis, aut ægris in usu habita sunt à medicis vehicula, alia ab animalibus, mulis scilicet, aut equis agebantur, alia ab hominibus, & utraque vel tardiuscule, vel celeriter. Gestationem vehiculo factam quamvis ceteris acriorem esse dixerit [e] Celsus, nihilominus, secundum [f] Galeni sententiam, inter debiles exercitationes recenseri meretur. quo fit, ut sanis, nisi aliter exerceri impediantur, mini-

[d] Libro 33. cap. 11.
[e] Lib. 2 c. 15.
[f] 2 de tuend. valet. cap. 11. 5. de tuend. valet.

me omnium conveniat. Valetudinariis atque ſenibus magis, quemadmodum Antiochum ſeſe exercuiſſe, & [a] Cæcilium Plinium accepimus: maxime vero ægrotantibus, de quibus ſermonem faciens Antyllus dixit, *geſtationem in vehiculo factam vim quandam amoliendi, commovendique morbos ſtabiles, & permanentes habere.* Quapropter Seneca Epiſt. LV. *ad bilem faucibus infixam diſcutiendam, & ad ſpiritus denſitatem extenuandam* ſibi mirifice profuiſſe ſcribit, qui, quod anhelandi difficultate, ſive ſuſpirio, ut ipſe vocat, non raro usque ad expirationis periculum exerceretur, hujuſcemodi exercitatione adverſus morbum utebatur. Hæc, inquam, exercitatio duplex ab [b] Ætio traditur, altera mitior, altera vehementior. de mitiori ſcriptum reliquit, ea in capitis affectionibus, & his, quibus inteſtina fluxione laborent, utendum eſſe. unde ſapienter [c] Cælius Aurelianus judicavit, *capitis dolore vexatos per longam viam geſtari debere*, ne frequenti verſione ægrotanti vertigo induceretur, velut etiam non ſine ratione in furore, atque paralyſi curandis vehiculi manibus acti geſtationem adhibendam eſſe voluit, quamquam eandem poſtea in epilepſiæ curatione improbaverit, quod motus rotarum vertiginem caliginemque faciat ægrotanti, quæ paſſionis imaginem ferat. licet enim [d] Galenus, Trallianus, & Ætius in vertiginoſis, epilepticis, gravi ophthalmia, aut aurium dolore, ſurditateve captis, necnon in hemicranicis ſimilem exercitationem prorſus averſari non videantur: attamen Ætius ſic affectos leniter moveri, & averſos ab itinere retrorſum deſidere in curru mandavit: multos ſubjungens ſe noviſſe hoc modo curatos, qui nullo alio auxilio indiguerunt. Ætium deinde ſecutus [e] Avicenna addidit, hujuſcemodi vectationem retroverſa facie peractam viſus debilitati, ejusque obfuſcationi magnum juvamentum conferre. Hanc mitiorem in alvo fluente commendavit Celſus: quam valetudinariis quoque & ſenibus [f] Auſonium Gallum poëtam, & Auſonii medici à Marcello citati filium probaſſe puto, quando is amico cuidam ſeni, & à morbo reſurgenti ſcribens, monet *ciſio, & veredo*, quæ erant vehiculorum genera, *tarde vehatur, rhedas, petorita, & equorum veloces motus fugiat,* his verſibus.

[a] Libro 7. Epiſt. 21.
[b] Lib. 3. c. 6.
[c] Lib. 1. cap. 2.
[d] 5. de tuend. valet. cap. 3.
[e] Loco citato.
[f] Epiſtola 14. ad Paulum

Pelle

Pelle ſoporiferi ſenium, nubemque veterni:
Atque alacri mediam carpe vigore viam,
Sed Ciſium, aut pigrum cautus conſcende veredum,
Non tibi ſit rhedæ, non amor acris equi.
Canterii moneo male nota petorita vites,
Nec celeres mulas ipſe Metiſcus agas.

Porro vehiculi geſtationem vehementiorem tanquam calefaciente, attenuanteque vi præditam in ſupprimenda carnis multitudine à [a] Cælio commendatam invenio: quam item ab ipſo pro atrophiæ curatione, & ab [b] Ætio in affectionibus pectoris, & ſtomachi, in tumoribus laxis, in hydropicis, ac ſtupore attonito perculſis veluti optimum præſidium uſurpatum fuiſſe, conſtat. In lectica geſtatio facta, ut prædicta aliquanto remiſſior atque blandior exiſtit, ſic quoque plures uſus apud medicos in exercendis ægris habuiſſe legitur. quod enim in ſanis quandoque eam adhibitam reperiamus, id factum credo: non ut ſimili exercitatione ulla valetudini accederet utilitas, ſed potius, quia à ſenectute, ſive alia cauſa (veluti [c] Alexander ob cruris vulnus in militari expeditione lectica uſus traditur) cogebantur, vel ut à pulvere, ſole, ventorum flatibus, pluvia, grandine, ac hyemis rigoribus defenderentur. quocirca, niſi aliqua ex prædictis cauſſis homines ſani urgeantur, ut à lectica abſtineant, conſulo: quoniam, præter agitationem illam, quæ plurimorum capita vexare conſuevit, generat & in corporibus quendam torporem, dum omnia fere membra à motu feriantur, ut mox difficile reddatur, ea majoribus, ac utilioribus exercitationibus aſſuefacere. verum enim vero hac particulari commoditate non mihi videtur privanda lecticæ geſtatio, quod ſani viri ea poſſunt uti poſt cibos, non ad exercenda corpora, ſed ad obeunda negotia neceſſaria, citra motus damnum, aut ſolatii, & exhilarandi animi gratia: quemadmodum factitaſſe Auguſtum, quando *à cena ſe in lecticulam lucubratoriam recipiebat*, auctor eſt Suetonius. Quantum autem ad exercitanda languentium corpora ſpectat, duplex fuit illius apud medicos gymnaſtas uſus, aut geſtatis ſedentibus, aut decumbentibus. Decumbentes in lectica geſtantur, ut An-

[a] Lib. 4. c. ult.
[b] Loco citato.
[c] Q. Curtius. lib. 7. cap. 6.

[a] loccis citatis. [a] Antyllus, Ætius, & Avicenna memoriæ mandaverunt, qui lethargica febri, aut ſemitertiana, aut quotidiana, ac phlegmatica vexantur, hydropici, ſecundum [b] Tralliani ſententiam, apoplectici, reſoluti, nephritici, ac podagrici. ſiquidem hæc commotio per lecticam habita (ut ait Arabum medicorum princeps) materiam expulſioni aptam efficit. prodeſt ſubinde talis geſtatio iis, qui diuturna imbecillitate laborant, qui elleborum ſumpſerunt: itemque vigilantibus, aut ſegnitie & pigritia quadam oppreſſis, necnon iis, quibus caninum in modum appetitus intentus eſt, nimirum cum intentio illa ſedetur. Ceterum ſedentes ii lectica, ſecundum Ætium, portari debent, qui in integra febrium declinatione conſiſtunt. eadem ratione & illi, qui alias exercitationes obire nequeunt, qui diuturno aliquo, & levi morbo impliciti ſunt, qui, cum adhuc imbecilles ſint, vires reficere cupiunt, qui tarde alimentum conficiunt. Ex quo prudenter ſatis [c] Cornelius Celſus, *ubi phthiſici navigare nequeunt, lectica eorum corpora dimovenda* conſuluit: quemadmodum [d] Alexander Trallianus, ſi quid aliud hujuſcemodi geſtationes, & navi, & lectica factas, hydropicos juvare ſcripſit. In ſella, quam *ſcamnum* vocare maluit eloquentiſſimus [e] Celſus, geſtatio facta, tametſi apud auctores ſæpenumero cum lectica confuſa, atque eadem inveniatur, nihilominus in duobus ab illa diverſam extitiſſe puto: primo, quia lectica duorum hominum capax erat, ſicuti innuit Suetonius, ubi Neronem cum matre in lectica quandoque vehi ſolitum ſcribit, quod minime de ſella (ni fallor) legitur. ſecundo, quia lectica interdum ſex ſervis, interdum octo, interdum pluribus geſtabatur. ſellam autem tamquam breviorem, & unius duntaxat capacem à paucioribus geſtatam, veriſimile videtur. Neque enim ullam inter ſe majorem differentiam temporibus noſtris ſella cooperta, & lectica obtinuerunt, quam quod altera à duobus ſervis ut plurimum geſtatur, uniuſque duntaxat capax eſt, altera à jumentis portatur, & duos continere valet. In ſella ſani geſtabantur, deliciarum potius & majeſtatis oſtentandæ, quam valetudinis gratia: quamquam Plinium ea Romæ vectum, ut etiam inter eundum ſtudiis vacaret, ipſius [f] Nepos tradit. [g] Celſus hanc ſellarem, & ſimul lecticarem geſtationem

[b] Lib. 9. cap. 3.
[c] Lib. 3. c. 22.
[d] Libro 9.
[e] Lib. 2. c. 15.
[f] Libro 3. Epiſt. 5.
[g] Loco citato.

nem *navigatione in portu, vel fluminibus acta vehementiorem facit.* Porro fiebat hujuscemodi gestatio, tum in sella cooperta, tum in aperta, tum sedendo, tum jacendo. Ægrotantes sine febre in sella detecta potius, quam tecta gestari debere, censuit [a] Antyllus. In alia utiliter portantur jacentes febricitantes, atque ex iis lethargici potius, & quos cataphora urget. quod si aliqui simplici permanenti, & diuturna febre jactentur, modo vires ferant, gestari plurimum debent, ut [b] Cælius phthisicis consuluit, quandoquidem gestatio, minus movens corpora, quandoque febrem magis excitat. Ergo in febricitantibus, qui ad integritatem perveniunt, vel quorum longa admodum remissio est, vel qui febribus tenentur longis, etiamsi non magna intervalla habeant, convenit hæc gestatio, quam similiter in multis aliis affectibus, nempe in dolore capitis; in epilepsia, si ferri queat, in mania, in paralysi à Cælio Aureliano commendari, ex ejus de chronicis passionibus inscriptis libris clare habetur. ut etiam nos tuto, ubi res postulat, similibus gestationibus ægrotantes exercere valeamus, dum tamen maturo morbo, atque jam inclinante illud agatur: alioqui, si, adhuc sæviente, aut incipiente affectione, gestatio administretur, accidentia acerbiora & periculosiora consequuntur, quoniam motus, ut dissipare utiliter concoctos humores, ac excrementorum reliquias potest, sic calorem augere, spiritusque & humores nondum quietos & repurgatos exagitare natus est. ex quo summum studium adhibendum est, ne crescentibus crudisve morbis, præsertim calidis gestatio, aut alia quævis exercitatio administretur, sed in naturis solummodo frigidis, atque illis, qui manifeste inclinare animadvertuntur.

[a] Oribas lib. 6. collect. cap. 23.

[b] Libro 2. chron. c. ult.

CAPUT XI.

De Lecti pensilis, Cunarum, ac Navis gestationum facultatibus.

QVi primus lectulos pensiles excogitavit Asclepiades, duabus rationibus (ut refert Plinius) illud effecisse visus est; tum ut blando eorum jactatu somnos alliceret; tum etiam, ut morbos extenuaret. quibus rationibus

adducti posteriores in curandis ægris eorum usum frequentiorem reddiderunt; quanquam gravis auctor [a] Cornelius Celsus exercitationem hanc tantummodo administrandam aliquando judicavit, *ubi neque navis, neque lecticæ, neque sellæ copia datur:* licet postea in apoplexia cum æger resurgit, ipsum lecti motu concutiendum præcepisse inveniatur. Verum enim vero Antyllus, Ætius, atque Cælius, etiamsi nil aliud deficiat, pro multis affectionibus debellandis, lectis pensilibus infirmos exerceri voluerunt, quinimmo, quod paucis conceditur, hanc gestationem tam ante cibum, quam à cibo prodesse dixit Antyllus. nam primo febricantes, aut diuturno morbo decumbentes, in quo corpora consumpta sese erigere non ita valent, aut [b] elleborum sumentes à tali gestatione utilitatem recipere judicatum est: deinde in his, qui vires à febrili affectione recolligere incipiunt, necnon in lethargicis, & in appetentia ciborum dejecta eandem prodesse experimentis inventum fuit. neque defuerunt, qui ipsam in furiosis, ac phthisicis laudaverint. Quemadmodum, & [c] Ætius, & [d] Theodorus Priscianus phreniticis adhibendam censuerunt, quo blanda illa agitatione spirituum perturbatio leniretur, & somnus alliceretur. Ex genere pensilis lecti scympodium quoque esse, monstravimus: & iccirco ubi à Cælio, atque aliis gestationes in pensili lecto probatas viderimus, idem & de hac intelligere poterimus. Lectulo pensili non dissimilem aliam lecto factam gestationis speciem invenio, quam primus (quod ego sciam) inter medicos [e] Celsus monstravit, ubi deficientibus ceteris gestationi dedicatis instrumentis, voluit *uni pedi lecti funiculum esse subjiciendum, atque ita lectum huc & illuc manu impellendum.* id quod etiam [f] Amydenum Ætium significare voluisse arbitror, quando scripsit, *duas esse lecti gestationes, aut pensilis, aut fulcra mobilia juxta angulares pedes habentis.* Hoc equidem illud exercitationis genus existimo, quod ab [g] Avicenna sub cunarum revolutione descriptum fuit, atque idem nomen usque ad tempora nostra retinuit: etsi enim ab ipso inter debiles exercitationes recenseatur, demulcendisque pueris potius ex [h] Galeni sententia, non sanis, aut infirmis exercitandis aptum videatur: nihilominus iis convenire creditur, quos febres debilitarunt, sicut etiam illi qui nec

[a] lib. 2. cap. 15.
[b] Ætius. lib. 3 cap. 6.
[c] loco citato.
[d] libro 2. ad Timo. c. 2.
[e] loco citato.
[f] loco citato.
[g] lib. 1. fen. 3. doct. 2. c. 2.
[h] 1. de tuend. valet. cap. 8.

necdum se movere, neque sedere valent, quique ab hellebori potione valde prostrati fuerunt, aut secundum Celsum alicujus membri resolutionem patiuntur: quin, si talis gestatio suaviter administretur, præter somni jucunditatem, quam affert, flatus quoque dissolvit, reliquiis morborum capitis, veluti stupori, & oblivioni prorsus extinguendis, conducit, appetitum movet, & naturam sopitam exuscitat. Avicenna Fen. IV. tract. II. cap. XIII. ad compescendum nimium sudorem præcipit, ut ægri ponantur super illud instrumentum, quo pueri, vel juvenes solent in aëre concuti, atque ita in aëre frigido concuti, quod quidem puto esse genus illud instrumenti, cujus facta est mentio supra lib. III. sub Oscellarum nomine. Inter gestationum species ultimo loco posuerunt fere omnes navigationem, quam ceterarum omnium levissimam fecit [a] Cornelius Celsus, sed & hujus quamplurima inveniuntur discrimina: siquidem non parum interest, *an quis in stagno, an in flumine, an in mari nave geratur*: & in mari, *an in portu, an in litore, an in alto, an turbato, an tranquillo.* Navigatio facta in stagnis, lacubus, aut paludibus ceteris in salubritate postponitur: quoniam ut plurimum ex aquis stagnantibus, nisi sint maris alicujus instar, putridi vapores elevantur, qui aërem inficientes navigationem magis suspectam reddunt. ut non immerito scriptum sit ab [b] Aristotele *palustria loca incolentes subpallidos, ac somnolentiores evadere.* minus noxia existit in fluminibus navigatio, nempe quæ auctore [c] Plutarcho timoribus carens nauseam ullo pacto non commoveat. verumtamen tam hæc, quam illa, quæ exercetur in stagnis, in capite male affecto incongruæ à [d] Cælio Aureliano judicantur, quod humectantes caput terrena exhalatione infrigidant. Duabus prædictis maritima navigatio valde præstantior creditur, quoniam mari semper vapores sicci & calidi educuntur, qui latenter, ac sensim navigantium corpora recludunt, necnon salsæ proprietatis caussa excrementa absumunt, atque hominum habitus quadam facili mutatione reficiunt, & iccirco hujuscemodi exercitatio in cunctis fere morbis humidis ac frigidis à medicis probatur, & privatim à Celso in tussi omni, à Cælio ac Aretæo in dolore capitis, in epilepsia, si ferri queat, in sanguinis sputo, in phthisi, icteritia, in hydropisi à [e] Tralliano

[a] loco citato.

[b] 14. partic. problem. 11. & 12.

[c] In probl. naturalib.

[d] Lib. 1. c. 1.

[e] Lib. 7. cap. 3.

in frigida ventriculi intemperie commendatur. In phthisi namque præstantissimum remedium navigationem semper à majoribus habitam fuisse, testatus fuit [a] Plinius, qui hac ratione phthisicos Ægyptum petere consuevisse refert, quo cum Annæus Gallio post consulatum jam fere phthisicus, & Zosimus [b] Plinii nepotis libertus, sanguinis rejectatione laborans, profecti essent, ad sanitatem restituti fuerunt: quanquam barbarus ille auctor Plinii Secundi nomine falso inscriptus in 1. de re medica libro dicat *phthisicis magis conferre in saltibus, ubi pix nascitur, habitare, quam in mari navigari.* Porro ex maritimis navigationibus lenissimam dixit Celsus eam, quæ in portu efficitur, quam tamen in capitis affectionibus una cum fluviali & stagnali improbavit Aurelianus. Quæ vero in littoribus exercetur navigatio jucundissima habetur, de qua celebratum hoc proverbium narrat [c] Plutarchus: πλοῦς μὲν ὁ παρὰ γῆν, περίπατος δὲ ὁ παρὰ θάλατταν ἥδιστος. id est, *navigatio juxta terram, ambulatio vero juxta mare jucundissima.* hæc ex communi Avicennæ atque Ætii sententia præcipue prodest hydropisi, elephantiasi, apoplexiæ, stomachi frigiditatibus ac inflationibus: atrophiæ quoque secundum Cælium non parvum auxilium præstat: quamvis enim à principio stomachum subvertat, paullo post tamen assuefaciens illum sedat, quinimmo, ut dicebat [d] Plinius, *vomitiones illæ in stabili volutatione commotæ plurimis morbis capitis, oculorum, pectoris, & deneque omnibus, propter quæ bibitur elleborum, medentur.* Verum gestatio in alto mari peracta reliquarum vehementissima existit, & mutationes plurimas, atque maximas facit, nimirum, cum animus mixtos affectus habeat, & tristitia, & spe, timore, atq; periculo: modo gaudentibus & lætis, modo in angustiis & periculis versantibus navigantibus, quæ simul omnia magnam vim habent, ut quoque [e] Plutarchus cognovit, ingentes vomitus concitandi, ac consequenter omnem veterem morbum profligandi: & proinde jure dixit Avicenna navigationem hanc ad extinguendas prædictas ægritudines efficaciorem esse. quin & mixtio illa motus & quietis, qua prædita est, si quid aliud, probe corpus nutrire idonea est. Quæ tranquillo mari peragitur in navi gestatio non admodum (dicebat [f] Antyllus) magnam turbationem, neque concussionem affert: ex quo fit, ut ferme accommodata sit iis, qui-

[a] Lib 31. c 6.
[b] Lib. 5. Epist. epist. 19.
[c] 1. Sympos.
[d] Lib. 31. c. 6.
[e] lib. de quæst. natural b.
[f] Oribasius lib. 6. c. 23.

quibus etiam gestatio in curribus convenit: nisi quod hoc magis habet, quod in purgato aëre, ubi non humidi vapores, sed sicci, & acres sint, efficitur. Ceterum quæ turbato mari obitur, magis animum & corpus exagitat, magisque vomitum ciet, & iccirco quantum fieri potest, in omnibus fugienda est, cum motus acutissimos, dum navis à vento impellitur, vehementissimos, & neutiquam cessantes, sicque corpori intensissimos habeat. Non silendum, in nephriticis navigationem, omnemque maritimam vitam ab Aretæo sub his verbis commendari: καὶ πλόος, καὶ ἡ ἐν θαλάσσῃ βιοτὴ, ἅπαντα τοῖσι ἐπὶ νεφρῶν ἐστιν ἄκεα. id est, *Et navigatio, & vita in mari facta, omnia sunt nephriticis remedia.*

CAPUT XII.

De Natationis, & Piscationis effectibus.

NAtationem inter exercitationes apud medicorum gymnastas extitisse, maximeque omnium ab antiquis in existimatione habitam fuisse, *quod homines è periculis maximis,* (ut dixit Plato in Gorgia) *liberaret, eosque ad audendum fortiores, & animosiores redderet,* [a] jam satis monstravimus: ideo vires ejus perquirere solum restat. Nam varias hanc quoque differentias habuisse reperio: siquidem *aut natatio fiebat in aquis sponte nascentibus*, aut in aliis: & si in aliis, *vel in dulcibus*, *vel in maritimis:* si in dulcibus, *aut fluviis, aut lacubus, aut stagnis: atque hæ omnes vel in calidis, vel in frigidis.* Natationem in aquis sponte nascentibus, quas omnes calidas esse, & [b] Aristotelis auctoritas & ratio, & experientia demonstrant, peractam improbavit Antyllus, tanquam impleat, eam tamen in paralyticis curandis adjumentum præstare, credidit Cælius Aurelianus, ita scilicet administratam, ut patientibus partibus inflatæ vesicæ adjungantur, quo natandi laborem minuant. Quæ porro in dulcibus aquis efficitur natatio, ad omnia est maritima male affectis inefficacior. quamobrem vitanda plerumque est: quia, si in ea quis diutius immoretur, ei nervi, cum propter frigus, tum propter humiditatem lædentur: ex factis tamen in dulcibus aquis natationibus fluviales minores sanis corporibus noxas inferunt, potissimumque ad inducendum somnum ab [c] Horatio Flacco commendantur, ubi scribit:

[a] Lib. 3. c. 14.

[b] 24. partic. Prob.

[c] Lib. 2. serm. Satyr. 1.

—— —— ter uncti
Trans nanto Tyberim, ſomno quibus eſt opus alto.

perniciosiſſimæ vero ſunt, quæ in paludibus & ſtagnis obeuntur: quoniam vapores putridi una cum humiditate corporis meatus illabentes, non ſolum caput, verum etiam univerſum corpus contaminant. Lacuſtres medio quodam pacto ſe habent: quæ tanto minus inſalubres erunt, quanto lacus, ubi efficiuntur, vaſtiores & puriores apparebunt. Maritima natatio ab Aretæo in dolore capitis antiquato uſurpatur. Ab Ætio ex Galeni mente in narium obturatione, & odoratus læſione, ſi aſſidue fiat, probatur. A Celſo vero, & ab Antyllo hydropicis, ſcabioſis, & quos exanthemata infeſtant, itemque elephantiaſim patientibus, & quorum crura, aut aliquæ aliæ corporis partes defluxione tentantur, accommodata reputatur. facit quoque ad eos, qui ex alimento fructum non ſentiunt. & ideo non immerito Cælius Aurelianus natationes maritimas in paralyticis, ut etiam Celſus ſtomachicis, jecoroſis, lienoſis, cachecticis ex uſu eſſe ſcriptum reliquit. verumtamen non poſſum non ſumma admiratione teneri, quomodo is auctor natationes ſub dio factas in capitis dolore, atque etiam in epilepſia laudaverit: cum Antyllus non ſolum marinam natationem, ſed qualemcunque aliam capiti nocere tradiderit. quod ſimiliter ipſa ratio perſuadere videtur, demonſtrans, tum ſitum ipſum natantium, tum continuas ex aquis emanantes exhalationes caput replere, ac male afficere. Illud hoc in loco ſilendum non eſſe duco, quod magnus philoſophus [a] Ariſtoteles in problematibus ſcriptum reliquit, videlicet, *in mari facilius, quam in fluviis natari: propterea quod qui natat, ſedulo aquæ adnitendo natat; adniti autem ad id firmius poſſumus, quod corpulentius eſt: unde cum aqua marina fluviali ſit corpulentior, craſſior, & ad renitendum validior, magis natantes adnitentes ſibi ſuſtinet.* idem XXIII. problemat. ſcribit *natatione in mari magis corpora evacuari, quam curru*, quod an intelligendum ſit de evacuatione per alvum, ut interpretatur Gaza, an potius de totius corporis diſſipatione, non ſatis ſum certus, cum aquam ſalſam alvum reſtringere clare adverſus vulgarem

[a] 23. partic. prob. 13

rem opinionem afferat Hippocrates lib. de aëre, aquis & locis, quod si facit intus accepta, multo magis facere debet ejus vapor extrinsecus illatus in corpus. Est præterea de quacunque natatione animadvertendum, paucos diuturnos morbos reperiri, in quibus ulla perfecte apta sit, & ob id perraro, ac solum æstate adhibenda erit natatio, quando gracilem reddere, per halitum evocare, firmare, calefacere, attenuare, hominemque tandem injuriæ minus obnoxium facere potest. A [a] Plinio scriptum est *luxata hominum corpora, & quadrupedum natando in cujuslibet generis aqua facillime in artus redire.* Natatio calida emollire indurata, calefacere refrigerata credita est, & ob id à Cælio Aureliano in curandis arthriticis commendata, ab Ætio ex mente Galeni in iis, qui cutem corporis densatam habent. at ab ea caput offendi, vires quodam pacto enervari, nemo negaret : quam alio etiam non carere vitio dixit Cælius, videlicet humores fundere, nec ipsos resolvere. Frigida quod intus calorem nativum repellens ipsum validiorem efficiat ciborum optimam & citam concoctionem præstat : exuberantes humores dissipat, & intus refrigeratas partes calefacit. unde jure etiam ipsam in arthriticis laudavit Aurelianus, ea ratione motus, qua Hippocrates frigidam tetano affectis large affusam remedium esse dixit, sicut, & Celsus pro regio morbo laborantibus in æstate, & Herodotus apud Ætium ad evitandum æstum frigidam natationem commendavit. experientia tamen constat, si quis ea frequenter utatur nervos lædi, & interdum surditatem contrahi, quod Agathinus apud [b] Oribasium confessus est. Atque hæc omnia à nobis dicta accipiantur de illis natationibus, quæ ad gymnasticam quidem medicam pertinebant, sed minime semper in gymnasiis exercebantur. illæ vero, quas in gymnasiis ipsis fieri consuevisse in III. libro probavimus, sive in piscinis, sive in amplissimis labris agerentur, duos præcipuos fines secundum opinionem nostram habuerunt, alterum ut motu illo blando, quo natantes agitantur, aqua magis corpora permearet, sicque membra copiosius humectarentur : alterum ut majore voluptate in movendo sese fruerentur : quandoquidem aqua mota, & præsertim balneorum suavi illa attrectatione singularem quandam dele-

[a] Lib.31. c.6.

[b] Lib.6. med. coll. cap. 27.

delectationem affert. De piscatoria exercitatione, quam diximus ex [a] Platonis sententia *nec animo, nec corpori prodesse*, & proinde ab illo optari, *ne juvenes huic incumbant*, pauca verba faciam, tum quia fere sub navigationem reducitur, ut eadem repetere non sit opus: tum quia à medicis prope nullis eam in usu habitam esse constat: nisi quod [b] Avicenna inter debiles exercitationes adnumeravit, quando quis in navicula piscatoria moveatur, & ob hoc piscationem nullam calorem nativum augere credendum est, cum & [c] Aristoteles scripserit, *piscatores marinos, ideo rufo colore existere, quoniam intus frigent, extra vero quasi aduruntur*: habent enim qui in mari piscantur hanc præcipuam commoditatem, quod eorum corpora valde exiccantur, & propterea minime omnium corruptionibus subjiciuntur: quin si putredo aliqua intus lateat, protinus exugitur, consumiturque; ut magna cum ratione scripserit [d] Galenus *piscatorum habitus duros, ac siccos esse, eorumque ulcera perinde exiccata continuo apparere, ac si salita forent.* Quod vero scripsit [e] Suetonius *Augustum interdum hamo piscari consuevisse*, id potius animi laxandi causa, quam valetudinis gratia ab eo agebatur.

[a] 7 de legib. & in sophista
[b] Lib. 1. fen. 3. doct. 2. c. 2.
[c] Sect. 38. prob. 2.
[d] 1. de simp. med & 5. de comp. med. s. 1.
[e] In vita August. cap. 83.

CAPUT XIII.

De Venationis conditionibus.

Venationis exercitationem comparans ludo parvæ pilæ [f] Galenus illud solum inter ipsas discrimen posuisse videtur, quod alter modico apparatu indigeret, & ob id cuivis exercitatu facilis esset: altera vero pluribus instrumentis opus haberet, neque ab omnibus sed ab ingenuis dumtaxat atque divitibus exerceri posset. hoc autem licet Galeni forsan tempestate, atque etiam in aliqua venationis specie temporibus nostris verum foret, nihilominus in majore ejus parte secus rem sese habere compertum est, quando sæpenumero uno, vel duobus canibus, aut paullo plùribus instrumentis rusticos atque pauperes venandi exercitationem frequentare conspicimus. ut hac ratione ipsa minores laudes pilæ ludo non mereatur, neque paucioribus verbis ejus facultates à nobis

[f] Libro 2. de parvæ pilæ ludo.

bis explicari debeant. Cum enim [a] Galenus venationem inter ea, quæ ipſe exercitationes & opera nuncupavit, recenſuerit: cumque illius perſpecta natura manifeſte monſtret, non absque vehementia, magnitudine, atque celeritate ipſam effici, nimirum in qua multæ aliæ exercitationes, curſus videlicet, ambulationes, ſaltus, jaculatio, vociferatio, & aliæ neceſſario requirantur, rationi conſequens eſt eam his facultatibus præditam eſſe, quod corpora vehementer calefaciat, excrementa diſſipet, carnes & ſuccos exuberantes minuat, ſomnos profundos generet, & proinde concoquendis cibis, crudisve humoribus magnopere conferat : quodque ait Xenophon, *auditum ac viſum acuat, ſimulque ſenectutem retardet.* ob quas egregias facultates illud eſſe verum exiſtimare debemus, quod [b] Razes Arabs auctor graviſſimus ex [c] Galeni ſententia memoriæ mandavit, videlicet *in quadam peſte contigiſſe, ut omnes fere perierint, & ſoli venatores ob aſſiduam exercitationem incolumes evaſerint.* Ceterum quod vehementibus exercitationibus à medicis attributum reperitur, neque venandi labor carere videtur, ut ſcilicet caput offendendi vi polleat, maxime ſi importune efficiatur, quemadmodum in IV. de acutorum victu apud illum auctorem legitur. Quantum vero ad particularium venationis ſpecierum qualitates attinet, de duabus ſolum verba faciam, tamquam in his ſolis tota venandi ad ſanitatem, aut ægritudinem pertinens facultas conſiſtat : illæ ſunt, *equeſtris*, ac *pedeſtris* : nam ſciunt omnes, quamlibet venationem, ſive canibus, ſive retibus, ſive avibus, ſive arcubus, ſive aliis inſtrumentis exerceatur, ab hominibus agi, qui aut pedibus propriis eant, aut equis inſideant. Equeſtrem igitur (ita liceat mihi appellare) venationem exercentes, cum modo currentibus equis, modo gradientibus agantur, modo vociferare, modo quieſcere cogantur, omnibus partibus laborare videntur, & iccirco multi hac exercitatione crediderunt corroborari pectus, ſtomachum, inteſtina, dorſum, atque crura : ego vero eam evitare illis præcipio, quibus caput faciliter offenditur : quibus fractionis venarum in pectore periculum imminet, quibus lapilli in renibus aggregantur, quibus peritonæum debile, aut ulla herniæ ſuſpicio eſt, &

[a] 2. de tuend. valet. cap. 8.

[b] In 3. com. tra. 13. cap. 2.

[c] Lib. de puero epilep. com. 115.

quibus tandem universus corporis habitus calorem plusquam mediocrem obtinuit; siquidem multos videre licet venatores, quos partim ob clamores, partim ob motus violentiam similes morbi occuparunt, & quandoque ad interitum deduxerunt. qua de re prudenter [a] Martialis Prisco, ne veredo (erat is equus velociter currens) in venatu uteretur, consuluit hisce versibus:

[a] Libro 12. epigr. 14.

Parcius utaris, moneo, rapiente veredo
Prisce, nec in lepores tam violentus eas.
Sæpe satisfecit prædæ venator, & acri
Decidit excussus, nec rediturus equo.
Insidias & campus habet, nec fossa, nec agger,
Nec sint saxa licet, fallere plana solent.
Non deerunt, qui tanta tibi spectacula præstent:
Invidia fati sed leviore cadant.
Si te delectant animosa pericula, Tuscis,
(Tutior est virtus) insidiemur apris.
Quid te frena juvant temeraria? sæpius illis,
Prisce, datum est equitem rumpere, quam leporem.

Porro venatio pedestris eadem fere commoda & incommoda in equestri reperta continet, nisi quod dum cursibus, ac saltibus feras insectatur venator, per montes, per valles, per devia, per silvas, per saltus, minori certe periculo, quam in equestri, subjicitur: at majori labore afficitur, magis incalescit, magis pedes, & crura corroborat: præter hæc libidinis stimulos, coërcet, quando [b] Hippolytum studio virginitatis hoc venationis genus exercuisse ferunt. Excitat quoque venatio appetitum, sicut coquus ille Dionysio dapes aversanti respondit, ipsi defuisse laborem venatu, qui appetitum generasset. Neutra tamen, quod vehementior existat, senibus, aut debilibus accommodata invenitur, sed illis tantum, qui robustas omnes corporis partes sortiti sint, quique optime valeant. ut non absque judicio summo [c] Cornelius Celsus dixerit, *sanum hominem, & benevalentem modo navigare, modo venari debere.* quod si [d] Plinius nepos sanitatem suam venationi, quam ruri in Tuscis obibat, aliquando acceptam retulisse videtur, judicandum est, aut illa

[b] Seneca in tragœd.

[c] Lib. 1. c. 1.

[d] Epist. 6. libro 5.

illa moderatissime usum fuisse, aut potius corpore robusto, ac sano ita valuisse, ut nullo pacto à tanti laboris vehementia læderetur. Erit itaque omnibus hanc exercitationem inire cupientibus duo necessarium diligenter considerare, primum an corporis robore polleant, inculpataque sanitate fruantur: secus, ne gravissima pericula sustineant, jure dubitandum videtur: secundum, numquid modestia quadam & jucunditate, aut potius citra delectum ullum, & casu quodam, ut plerumque fit, venationi operam navent. Quicumque enim suarum virium, aëris, temporis, quantitatis, loci, & modi rationem aliquam habere volunt, multa profecto eorum malorum vitare possunt, quibus ceteri, casu sese exercentes, subjiciuntur: eo magis, quod venatio illud præcipuum in se habet, quod nulla alia exercitatio in eum modum obtinuisse apparet, ut scilicet totum fere diem non raro sibi requirat. unde aut venatores inter exercendum cibum capere, & à cibo magno labores aggredi coguntur, quo valetudini nihil perniciosius esse potest; aut tota die jejunant, quod tametsi fortasse minus offendat, neque tamen ipsum noxa penitus caret, quando præter consuetudinem illud efficitur, necnon postea usque adeo præ fame exaturantur, ut ventriculum in concoquendo mirum in modum fatigent, sicque & cruditatis, & alia innumera mala subeant.

Artis gymnasticæ finis.

ELENCHVS AVCTORVM

quorum fide & testimonio hi libri de arte Gymnastica conscripti sunt.

A.

B.

Cælius

C.

D.

E.

F.

G.

O.

P.

Quin-

INDEX
LOCVPLETISSIMVS
RERVM OMNIVM MEMORABILIVM QVÆ IN HOC OPERE CONTINENTVR.

A.

B.

Bal-

Cor-

D.

E.

Ex-

Gale-

G.

Gym-

H.

I.

L.

M.

N.

O.

Or-

P.

Plauti

Q.

R.

S.

T.

V.

X.

Z.

INDEX

Vocum aliquot Græcarum in Mercuriali occurrentium.

FINIS.

Errata ſic reſtituantur.

Pag.	*Linea.*	*Errata.*	*Lege.*
28	25	quemadmodmu	quemadmodum
47	in margine	Lib. 4. Sat. 11.	verſ. 174. Sat. 11.
49	penult.	ære	aëre
50	12	æris	aëris
61	18	mormorum	marmorum
113	32	tamem	tamen
140	29	vocatata	vocata
162	penult.	tranſilere	tranſilire
176	14	emiſſiſione	emiſſione
177	14	aëripidem	aëripedem
ibid.	antepen.	ſpecias	ſpecies
183	antepen.	Auguſtini	Auguſti
ibid.	ult.	qulatum	bulatum
210	1	monos	manos
229	29	At qui	Atqui
286	22	Avicienna	Avicenna
287	21	vehmentem	vehementem
ibid.	ult.	comitti	committi
313	ult.	angima	angina
349	33	utque	utique
364	ult.	temporibusque	tumoribusque
382	penult.	curtus	certus

Encyclopaedia Britannica, 11th ed., 1910:

v.7, p. [illegible]: Authorities on the Dance:
For the old division of the Ars Gymnastica into palaestrica and saltatoria, and of the latter into cubistica, sphaeristica and orchestica see the learned work of Hieronymus Mercurialis, De Arte Gymnastica, (Amsterdam, 1572).

For Cristoforo Coriolano, see P. Kristeller, Kupferstich und Holzschnitt in Vier Jahrhunderten, Berlin, 1922, p.291.
(was illustrator of Aldovrandi's books; most likely also responsible for the beautiful portraits of artists which appear in the second edition of Vasari's Vite of 1568.